سلسلة الدراسات التربوية والنفسية
(١٠)

الصحة النفسية للمرأة

(صور من العيادة النفسية)

الأستاذ الدكتور
محمد عبد الفتاح المهدى
دكتوراه الطب النفسى - جامعة الأزهر الشريف
إستشارى الطب النفسى



الملتقى المصرى
للإبداع والتنمية

سلسلة الدراسات التربوية والنفسية

(١١)

الصحة النفسية للمرأة

(صور من العيادة النفسية)

دكتور

محمد عبد الفتاح المهدى

دكتوراه الطب النفسى - جامعة الأزهر الشريف

استشارى الطب النفسى

الناشـــر

البيطاش سنتر للنشر والتوزيع

٢٤ عمارة عين شمس - البيطاش - الإسكندرية

ت : ٤٨٤١٤٦٩ - ٤٣٥٢٣٩١ فاكس: ٥٨٣٧٢٥٣

اسم الكتاب	:	الصحة النفسية للمرأة
اسم المؤلف	:	د. محمد عبد الفتاح المهدى
اسم الناشر	:	البياطش سنتر للنشر والتوزيع
اسم المطبعة	:	الجلال - العامرية
سنة الطبع	:	٢٠٠٤
رقم الإيداع	:	٢٠٠٤/١٦٥١
الترقيم الدولى	:	I.S.B.N. 977-5929-46-6

بسم الله الرحمن الرحيم

{ والمُحْصَنَاتُ مِنَ النِّسَاءِ إلاَّ مَا مَلَكَتْ أَيمَانُكُمْ كِتَبَ اللهِ عَلَيكُمْ
وأُحِلَّ لَكُمْ مَا وَرَاءَ ذَلِكُمْ أَنْ تَبْتَغُوا بِأَمْوَالِكم مُّحْصِنِينَ غَيْرَ مُسَافِحِينَ }

سورة النساء (الآية ٢٤)

صدق الله العظيم

إهـــداء

إلى أمي – رحمها الله - وزوجتي وابنتي ... تلك النماذج الرائعة للمرأة في حياتي

وإلى كل مريضاتي اللائي تعلمت منهن الكثير ووضعت لهن ومن أجلهن هذا الكتاب

وإلى المرأة الفلسطينية التي أعادت إلينا روح الخنساء في عصرنا الحديث

مقدمة

هل هى مجرد مصادفة أن نرى أغلب المترددات على العيادات النفسية من النساء ؟ ... أم ان هناك عوامل متعددة تدفع بهن لأن يشكلن ٦٠ - ٧٠ ٪ من المترددات على تلك العيادات ؟ هل السبب هو التكوين البيولوجى للمرأة ذو الايقاع المتغير من طمث شهرى إلى حمل إلى ولادة إلى رضاعة إلى انقطاع الطمث وما يصاحب هذه التغيرات من مظاهر فسيولوجية وانفعالية ؟ ... أم أن الوضع الاجتماعى للمرأة هو الذى يضعها تحت ضغوط مستمرة ومتعددة تؤدى فى النهاية إلى اصابتها بالعديد من الاضطرابات النفسية والعصبية والجسدية ؟

هل المرأة أكثر قدرة على التعبير عن معاناتها النفسية وأكثر شجاعة فى طلب المساعدة الطبية فى حين يعجز الرجل عن التعبير ويخجل من طلب المساعدة ؟

ما هى الاضطرابات الأكثر شيوعاً لدى المرأة المعاصرة ، وما هى أسبابها المحتملة وما هى وسائل علاجها والوقاية منها ؟

كل هذه التساؤلات وغيرها نحاول فى هذا الكتاب المتواضع أن نجيب عنها بالاستعانة بكل مصادر المعرفة المتاحة ، وإن كان المصدر الأساسى هو الطب النفسى الذى نتعامل من خلاله مع هذه الاضطرابات .

وإذا كانت المادة الأساسية للكتاب تبدو طبية نفسية فى محتواها إلا أن مداها ربما يتجاوز هذه الحدود إلى آفاق أوسع من العلاقات الاجتماعية والتوجهات الانسانية والممارسات اليومية التى تؤثر سلباً أو ايجاباً فى حالة المرأة النفسية .

وفى بعض جنبات هذا الكتاب تم تسليط الضوء على عدد من القضايا الاجتماعية والدينية والتاريخية ذات العلاقة الوثيقة بوضع المرأة فى الأسرة الإنسانية ، ذلك الوضع الذى تبنى عليه التوجهات نحو المرأة وطرق التعامل معها وبالتالى التأثير فيها وعليها فى حالات الصحة والمرض .

وفى الجزء الثانى من الكتاب تم عرض لقطات من صور حقيقية لبعض الحالات ، وكان الهدف من عرض تلك اللقطات هو توصيل رسائل حيه من صاحبات الشأن إلى من يهمهم الأمر (فعلاً) . وقد حرصنا فى عرض تلك اللقطات أن لا تشير إلى حالة بعينها وأن لا يتم التعرف من خلالها على مريضة باسمها أو

صفاتها وذلك حفاظاً على سرية العلاج ، فالمهم هنا هو مضمون الرسالة المراد ابلاغها للناس لكي يشعروا بمعاناة صاحباتها .

وفي النهاية أتمنى أن أكون قد قدمت شيئاً بسيطاً يخفف من معاناة المرأة التي ندين لها جميعاً بالرعاية والحنان والحب ، وأن أكون قد حققت بهذا الجهد المتواضع وصية الرسول صلى الله عليه وسلم استوصوا بالنساء خيراً .

دكتور / محمد المهدى
استشارى الطب النفسى
المنصورة - ٢٠٠٢

تقديم

عندما بدأت أقرأ هذا الكتاب وجدت نفسى مشدودًا إليه لأنه سهل ممتنع.. فهكذا عودنى كاتب الكتاب الدكتور محمد المهدى، فإنك عندما تقرأ هذا الكتاب سوف تجد خليط فكر أديب طبيب معالج نفسى لكاتب متدين دمث الأخلاق، له بصمة اجتماعية. كل هذه الخلطة من الفكر سوف نجدها أثناء قراءتنا، فهو أسلوب سلس وعلمى صحيح يحمل جوانبه النفسية والاجتماعية والدينية ... إلخ.

وهو كتاب أيضًا فى موضوع يشد الجميع، المرأة قبل الرجل، فكلنا نريد أن نعرف أو نتعامل أو نحل هذا اللغز .. ماذا يحدث بداخلها؟ .. وعندما تقرأ هذا الكتاب فإن إجابات عديدة عن سيكولوجية المرأة كأم وزوجة وموظفة وأثناء حملها وتناسلها ودورتها الشهرية، سوف تحصل على كل هذه الإجابات بسهولة ويسر.

والمكتبة العربية سلطت الضوء على بعض من هذه الجوانب والقضايا، فهناك من تحدث عن القضايا الاجتماعية أو الدينية أو التاريخية للمرأة، وهناك من تحدث عن اضطراباتها النفسية وعن أزماتها العمرية -ولكن تحتاج مكتبتنا إلى كتاب وكاتب يرى الأمور بمنظور متكامل ويدعمه ببعض الرؤى من خلال مرضاه فى العيادة النفسية.

واختيار الكاتب لهذه الحالات لم يأت عشوائيًا، فوراء كل صورة منها رسالة قوية تؤثر فيك وتتأثر بها، فكانت صورًا هامة جدًا، ورسالة إلى كل رجل قبل أن تكون إلى أى امرأة. علينا أن نعرف ونشعر ما تمر به المرأة من شعور وأحاسيس حتى نلتقى معًا.

إن أدوار المرأة البيولوجية أخذت اهتمام كثير فى الفترة السابقة، ولكن علينا أن نتعمق الآن فى الأدوار الاجتماعية، فعلينا أن نهتم بوضوح الجندر (Gender) وهو الدور الاجتماعى المرتبط بالرجل والمرأة والمتغير من زمن إلى زمن ومن بيئة إلى بيئة ومن وقت إلى وقت.

علينا أن نعيد ونرصد ما يحدث فى المجتمع من توزيع تلك الأدوار ونحذف منها ما يجب ونعيد ترتيب ما يجب ونعيد توزيع ما يجب، ولكن قبل ذلك علينا أن

نرصد ما يحدث نفسيًا قبل أن يكون اجتماعيّـا فقـط، ولـذا فـإن صـور العيـادة التـى قدمها الدكتور محمد المهدى فى هذا الكتاب هى صور من المعانـاة النفسـية الشـديدة التى قد لا يدركها البعض منا ولا يدرى مدى المعاناة والجرح الـذى تصاب بـه كـل امرأة أثناء مرورها بهذه المعاناة.

ترى هل لكل منا دور فى رفع المعاناة والمساعدة لكل امـرأة فـى حياتنـا؟ .. هل لى دور فى مساعدة ابنتـى أثنـاء مرورهـا فـى أزمـات الهويـة والدخـول إلى عـالم النساء؟.. هل لى دور فى تنشئتها كأنثى تقبل ذاتهـا وتثـق فـى نفسـها، فأربيهـا علـى كونها إنسانة ثم أنثى ؟ .. هل لى دور تدعيمـى لزوجتـى فـى أثنـاء دورتهـا الشـهرية وأثناء حملها وولادتها؟ .. هل لى دور فى تدعيم أمى أو أختى أو زوجتى أثناء مرورها بمرحلة انقطاع الطمث ؟ .. ماذا أفعل عند طلاق قريبة لى ؟

إذا أردت أن تصـل إلى إجابـة فمـا عليـك إلا أن تشـعر بمـا تشـعر بـه هـذه السيدات، وليس المطلوب أن تفهم فقط بل تشعر، وحتى يصلك هذا الشـعور فـاقرأ الباب الثالث أكثر من مرة فسوف تصلـك الرسـالة الذكيـة التـى حـاول الدكتـور / محمد المهدى أن يرسلها إلى كل قارئ لهذا الكتاب.

أعرف أنكم متشوقون لقراءة هذا الكتاب كما تشوقت إليه، ولذا فلن أطيل عليكم، وكل ما أود أن أسجله هنا هو إعجابى الشديد بهذا الأسلوب الفريد السهل الممتنع، وبهذه الرؤية الناضجة، وبهذا الجماع فى شخصية كاتب الكتاب.

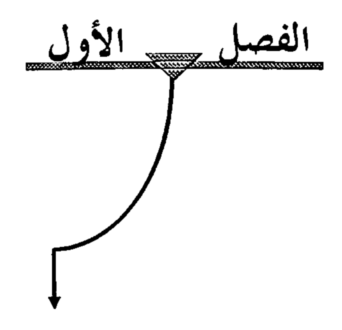
الأستاذ الدكتور/ عادل محمد المدنى
أستاذ ورئيس قسم الطب النفسى
كلية الطب – جامعة الأزهر
٢٠٠٣م



المرأة ذلك اللغز

تمهيـد :

يتناول هذا الباب المرأة كلغز من خـلال طـرح قضايـا هامـة تتعلـق بأدوارها المختلفة فى الحياة مثل رؤية الطب النفسى للمرأة وخصائص المرأة السيكولوجية وسيكولوجية الأمومة وسيكولوجية الحمل وآثارها على المرأة وسيكولوجية المـرأة العـاقر وسـيكولوجية المـرأة عنـد عملهـا بأعمـال السكرتارية وعلاقتها بمديرها.



الفصل الأول

المرأة والطب النفسى

المرأة والطب النفسى

المرأة والطب النفسى
هل المرأة أكثر عرضة للاضطرابات النفسية من الرجل ؟
هل المرأة أكثر حاجة للرعاية النفسية ؟
هل المرأة أكثر شجاعة وأكثر قدرة على التعبير عن معاناتها النفسية ؟
هل المرأة أكثر قبولاً للتغيير (أى أكثر مرونة)، وبالتالى أكثر ملاءمة للعلاج النفسى؟
هل المرأة - بالرغم من معاناتها - أكثر قدرة على التكيف مع الظروف الصعبة والتقلبات ؟

هذه الأسئلة وغيرها كثير دفعت الكلية الملكية للأطباء النفسيين بانجلترا للاعتراف بما يشبه الفرع الخاص بالاضطرابات النفسية لدى المرأة وتشجيع مجموعة خاصة للقيام بالأبحاث اللازمة لهذا الشأن بداية من عام ١٩٩٥ .

وكان الاعتراف مبكراً أكثر من الولايات المتحدة الأمريكية حيث خصصت المجلة الأمريكية للطب النفسى (American Journal of Psychiatry) عددين كاملين عن علاقة المرأة بالطب النفسى سواء كانت المرأة معالجة نفسية أم مريضة نفسية (Crimlisk and Melch 1996) .

وعلى مستوى المؤتمرات تم عقد أول مؤتمر دولى عن " المرأة والصحة النفسية " فى معهد الطب النفسى فى انجلترا عام ١٩٧٠ ، ومازال يعقد كل عام منذ ذلك التاريخ . ويضاف إلى ذلك المؤتمر الدولى عن المرأة والذى عقد فى بكين تحت رعاية الأمم المتحدة لمناقشة قضايا المرأة فى جوانبها المختلفة وذلك بهدف تحسين نوعية حياة المرأة (على الرغم من الانتقادات الكثيرة التى وجهت إلى ذلك المؤتمر نظراً لانحيازه لوجهة النظر الغربية عامة والأمريكية خاصة بالنسبة لقضايا المرأة) .

وقبل كل ذلك هناك تراث عظيم فى الأديان والحضارات المختلفة يهتم بتنظيم شئون المرأة فى علاقتها بالرجل على وجه الخصوص ، وعلاقتها بالمجتمع والحياة بصفة عامة .

المرأة والمرض النفسى :

يبدو أن الرأى القائل بأن المرأة أكثر عرضة للمرض النفسى ليس صحيحاً

على إطلاقة ، وإن فى كان صحيحاً فى كثير من الحالات . فقد وجد أن المرأة قبل المراهقة تكون أقل عرضة للاضطرابات النفسية ذات الصلة بالنمو العصبى (Neurodevelopment) . ولكن إذا تتبعنا المرأة فى مراحل نموها التالية نجدها تمثل غالبية المرضى النفسيين من حيث احتياجهن للرعاية النفسية أو احتياجهن للعلاج بالأدوية النفسية (Ashton, 1991) .

وقد بينت معظم الدراسات المجتمعية ازدياد نسبة الاضطرابات النفسية فى النساء خاصة الاضطرابات النفسية البسيطة (Minor Psychiatric morbidity) (Jenkins 1985) .

وهناك بعض الاضطرابات التى تكاد تكون أكثر التصاقاً بالمرأة مثل اضطرابات الأكل (فقدان الشهية العصبى والبوليميا) ، فى حين أن إدمان الكحول والمخدرات يكون أكثر التصاقاً بالرجل (وإن كانت هذه التعميمات قد بدأت تتغير فى السنوات الأخيرة بعض الشئ) .

ويبدو أن ارتباط المرأة بالاكتئاب هو الأكثر وضوحاً فقد وجد بايكل (Paykel, 1991) أن نسبة الاكتئاب فى المرأة هى ضعف النسبة فى الرجل ، وقد تأكد هذا الباحث أن هذا الارتفاع فى الاصابة بالاكتئاب ليس راجعاً إلى " سلوك البحث عن المساعدة " الذى تتسم به المرأة ، أى أن هذه الزيادة حقيقية وليست ناتجة عن مجرد اختلاف فى درجة القبول بالمرض النفسى ومحاولة البحث عن علاج له . وقد وجد أن تلك الزيادة فى الاصابة بالاكتئاب تحدث فى النساء المتزوجات وفى السن من ٢٥ إلى ٤٥ سنة واللذين لديهن أطفال مما يرجح أن يكون للعوامل الاجتماعية دور مهم فى أحداث هذا الاكتئاب . ولا يتوقف الأمر عند الاصابة بالاكتئاب بل إن كون المريضة امرأة يمثل عامل خطورة فى تحويل الاكتئاب إلى حالة مزمنة (Scott, 1988) .

وهناك خلاف حول مدى ارتباط انقطاع الدورة (وما يسمى بسن اليأس) بالاضطرابات النفسية ، ولكن على أى حال ففى دراسة حديثة نسبياً (Pearce et al , 1995) وجد أن هناك زيادة فى الأعراض النفسية (التى لا ترتقى بالضرورة لدرجة الاضطرابات النفسية) فى الفترة التى تسبق انقطاع الدورة وبعد العمليات الجراحية التى تستأصل الرحم والمبيض ، ومع الأسف فإن العلاج

بالهرمونات يحسن الحالة الجسمية والجنسية للمرأة ولكن تأثيره على الحالة النفسية ضئيل .

إذا كانت المرأة سيئة الحظ مع الاكتئاب فإنها تبدو أحسن حظاً مع الفصام (الشيزوفرينيا) حيث وجد أنها أقل اصابة بهذا المرض من الرجل ، اضافة إلى أن طبيعة المرض تكون أقل واستجابتها للعلاج تكون أفضل ومآل المرض عموما يكون أفضل مقارنة بالرجل ويبدو أن هذا يرجع لاختلافات جينية تؤدى إلى اختلافات فى الحساسية للدوبامين . (Kumar et al, 1993).

المرض النفسى والأسرة :

الأسرة هى الوحدة الاجتماعية الأهم ، وهى المحضن للأطفال والسكن للزوج والملاذ الآمن والغطاء الواقى والحضن الدافئ للجميع ، وفى قلب هذا الكيان الدافئ الحنون نجد الأم ، فهى فى مركز الدائرة الحنونة والراعية وبدونها لا تكون هناك أسرة وبغيابها تغيب مصطلحات الحب والحنان والدفء والرعاية ...... إلخ .

ولذلك إذا حدث اضطراب نفسى لأى فرد من أفراد الأسرة فإن عبء ذلك الاضطراب يقع على الأم مباشرة ، فإذا أصاب الزوج عته الشيخوخة كانت الزوجة هناك ترعى شيخوخته وتتحمل اضطراب سلوكه ، وإذا انحرفت البنت نفسياً أو أخلاقيا نهضت الأم بعبء الستر واللملمة لكيان ابنتها المقتضح المتناثر ، وإذا تورط الابن فى الادمان وقفت الأم فى الصف الأول تتلقى الضربات وتحاول اصلاح ما فات . وقس على هذا أى مريض فى الأسرة أياً كان موقعه يتكئ ويلقى بحمله وأعبائه على الأم فهى التى تسهر وهى التى ترعى وهى التى تنظف وهى التى تستر وهى التى تلملم .

ولكن الكارثة الأكبر تقع حين تتزلزل الأم ويتصدع بنيانها ، أى حين تصاب بمرض نفسى فهنا يهتز المركز وبذلك يصبح البنيان الأسرى بأكمله معرض للتناثر حيث أن القوة الضامة الرابطة ممثلة فى الأم قد اهتزت . فكيف نتخيل حال الأسرة وقد أصيبت الأم بالفصام (الشيزوفرينيا) واضطربت بصيرتها واختل حكمها على الأمور وتشوه ادراكها . كيف فى هذه الحالة ترعى أطفالها وتلبى احتياجات زوجها . كيف نتخيل حال الأسرة وقد اصيبت الأم بالاكتئاب الذى يجعلها عاجزة عن فعل أى شئ لنفسها فضلاً عن غيرها ويجعلها كارهة كل شئ حتى نفسها

وأطفالها وزوجها بعد أن كانت هى منبع الحب والحنان . ولذلك فإصابة الأم بالمرض النفسى يعتبر بكل المقاييس كارثة متعددة الأبعاد تستدعى رعايتها فى المقام الأول وبسرعة وفاعلية ثم رعاية أفراد أسرتها الذين وافتقدوا الحضن ، وافتقدوا الضم ، وافتقدوا الرعاية ، وافتقدوا القلب ، فإصابة الأم بالمرض النفسى هى اصابة فى القلب وفى الروح بالنسبة للاسرة .

الدراسات والأبحاث :

هناك نقص واضح فى الدراسات والأبحاث الميدانية المحلية الخاصة بمشكلات المرأة النفسية ، ومعظم الجهود العلاجية فى مصر والوطن العربى تستند إلى نتائج دراسات غربية تختلف كثيراً فى الظروف ونمط الحياة ، فمثلاً لا نجد دراسات كافية عن اضطرابات ما قبل الدورة ونسبتها وتأثيرها ، أو الاضطرابات النفسية المصاحبة للحمل أو اضطرابات ما بعد الولادة وما بعد انقطاع الدورة الشهرية ، ولا نجد دراسات كافية للحالة النفسية للمرأة العقيم . ومن هنا تكون رؤيتنا غير ملمة بتفاصيل هذه الأشياء الهامة ونكتفى فى حكمنا بالملاحظات الاكلينيكية والانطباعات الشخصية .

لذلك أصبح من الضرورى الآن إنشاء تخصص نوعى لـ " طب نفسى المرأة " على غرار "طب نفسى الأطفال " و " طب نفسى المسنين " ، ويكون لهذا الفرع وحداته وعياداته ودراساته وأبحاثه . وهذا لا يعنى اعتبار المرأة كأقلية خاصة أو فصل مشاكلها عن المشاكل النفسية العامة وإنما يساعد على تركيز الأضواء والجهود على المشكلات ذات الطبيعة الأنثوية الخاصة .

الخدمات النفسية :

على الرغم من أن المرأة أكثر قبولاً لفكرة المرض النفسى وأكثر طلباً للمساعدة وأكثر مرونة فى العلاج وأكثر تحسناً معه واستفادة منه إلا أن هناك عوائق كثيرة تعوق استفادتها من العلاج فى مجال الاضطرابات النفسية نوجزها فيما يلى :.

١- المرأة تحتاج لإذن من زوجها أو من أقاربها لكى تذهب للعلاج ، وبما أن هناك حالة من الإنكار العام للاضطرابات النفسية (على اعتبار أنها وصمة أو أنها ضعف إيمان أو ضعف شخصية) خاصة أن تلك الاضطرابات تكون فى أغلبها

ذاتية تشعر بها المريضة فى داخلها ولا يظهر لها علامات عضوية تقنع الأهل بضرورة العلاج . وفى حالة قدرتها فى الحصول على الإذن بالعلاج فإنها لا تستطيع اكماله حتى نهايته لأسباب اجتماعية ومادية كثيرة .

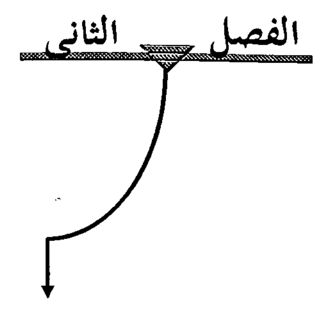
٢-كثرة اللجوء إلى المعالجين الشعبيين والمعالجين الدينيين على اختلاف توجهاتهم ، حيث تعتقد المرأة كثيراً فى أمور السحر والحسد والمس لذلك تبحث عن الحل عند هؤلاء ، ويشاركها أهلها فى هذا التوجه . وهذا يحرم كثير من النساء من فرص علاج الأمراض النفسية ويؤخر وصولها إلى الطبيب المتخصص ، وربما تصل إليه بعد أن تتحول الحالة إلى حالة مزمنة يصعب علاجها

٣-ظهور الكثير من الاضطرابات النفسية لدى المرأة فى صورة أعراض جسمانية مما يجعلها تتخبط فى زيارات كثيرة لأطباء فى تخصصات أخرى ظناً منها أنها تعانى من اضطرابات جسمانية وليست نفسية . وهناك نقص شديد فى المهارات لدى الأطباء العموميين فى التعرف على الأعراض النفسية التى تظهر فى صورة جسمانية وذلك بسبب النقص فى تدريس مادة الطب النفسى ضمن مناهج التدريس فى كلية الطب .

٤-بعض الاعتبارات الاجتماعية تجاه الاضطرابات النفسية خاصة إذ ارتبطت بشبهة الانحراف الأخلاقى مثل الإدمان واضطرابات الشخصية وحالات الهوس والفصام ، ففى مثل هذه الحالات تحاول الأسرة التستر على المريضة حتى لا يؤثر ذلك على سمعتها وسمعة الأسرة .

٥- إمكانية تعرض المرأة للاستغلال أو الابتزاز خلال مراحل العلاج .

٦- عدم وجود أماكن كافية ومناسبة لاحتواء المرأة حتى تشفى مما يجعلها تكتفى بالتردد على العيادات الخارجية رغم احتياجها الشديد لخدمات اضافية لا تتوفر إلا فى الأقسام الداخلية .



سيكولوجية المرأة

سيكولوجية المرأة

بدا لى فى أول الأمر أن الكتابة عن سيكولوجية المرأة (الطبيعة النفسية لها) لا يحتاج سوى عودتى إلى أرشيف جلسات العلاج النفسى التى أتاحت لى كثيراً رؤية هذا المخلوق اللغز بلا أقنعة أو بأقل قدر ممكن من الأقنعة ، ثم أربط هذه الرؤى الميكروسكوبية التحليلية برؤيتى للمرأة فى الحياة اليومية بالعين المجردة وبذلك تكتمل الصورة ونصل إلى كلمة السر التى تفتح لنا دهاليز هذا الكيان المحير. ولكن ما إن بدأت العمل بهذا المنهج حتى وجدتنى أتوه فى جزئيات وتفاصيل يصعب الحصول منها على مفتاح أو مفاتيح للأبواب الرئيسية للشخصية الأنثوية . هنا فكرت أن أسأل صاحبات الشأن مباشرة عن كلمة السر وعن المفاتيح فوجدت ردوداً متباينة منها :

" نجوم السماء أقرب لك".

" المرأة إنسان، فإذا فهمت الإنسان فهمتها".

" المرأة لا تفهم نفسها لذلك فهى عاجزة عن المساعدة فى هذا الأمر".

" لو فهمت الفن تستطيع فهم المرأة".

"إقرأ الأديان فستجد تصويراً دقيقاً لأدق خصائص وخلجات المرأة وستعرف القانون الإلهى للتعامل معها".

"إذا فهمت الطبيعة فستفهم المرأة".

وعندما جمعت هذه الردود النسائية أكتشفت شيئاً فى غاية الأهمية وهو أن هذا الكائن شاسع المساحات ومتعدد الأبعاد والطبقات ، لذلك تعجز الرؤية الميكروسكوبية التحليلية والرؤية بالعين المجردة عن إدراك كلياته وأنه يلزم إضافة الرؤية التلسكوبية إلى المنهج الحالى لتكتمل الصورة أى العودة إلى الطبيعة ... الأم الكبرى ... والعودة إلى الرؤية الفنية التى تسمح برؤية الشكل والخلفية وتعلى من قيمة الوجدان .... والعودة إلى الأديان لقراءة كتالوج الصانع (الخالق) وقراءة قانون التعامل والانتفاع والصيانة ومع كل هذا علينا أن نحترم تواضع النتائج ومحدودية الرؤية البشرية للإنسان عموماً وللمرأة على وجه الخصوص .

أما وقد اكتملت أبعاد المنهج فلنبدأ الآن فى القراءة بلا مقدمات وأحياناً بلا كلمات تمهيدية أو عبارات وصلية :

إن القراءة الفاحصة للحضارة المصرية القديمة تكشف أن تلك الحضارة بفنونها وآدبها وأديانها كانت أعمق أدراكاً للطبيعة وأعمق إدراكاً للمرأة في ذات الوقت ، وكانت تربط بين الاثنتين على أساس أنهما ينتميان إلى الأنوثة الولاَدة الراعية الحنونة من جانب والمتقلبة والمتعددة الأشكال والألوان والحالات من جانب آخر .

"وكون الإنسان المصرى كان رائداً من رواد الزراعة جعل منه رائداً من رواد الحضارة . وارتباط هذا بالمرأة يأتي من الجنس ، ليس الجنس بالمعنى السينمائى، إنما الجنس بمعنى المبدأ المؤنث في الحياة : مبدأ الأمومة .: مبدأ احتواء البذرة الأولى وتعهدها بالنماء شيئاً فشيئاً حتى تصل النضج وتؤتى ثمارها كاملة . إن أدراك المصرى القديم للزراعة جعله يدرك أن الطبيعة عبارة عن أم كبيرة تلد ما عليها (بإذن ربها) .. كل ما عليها بما فيه الإنسان والحيوان تحتويهم بذوراً صغيرة وتتعهدهم حتى يصلوا التمام .. فهو أدرك أن هناك مبدءاً فى الحياة .. هو مدين له بحياته هو والأشياء من حوله .. وأن هذا المبدأ مؤنث والمرأة تجسيد له...لأن الطبيعة إذا كانت تلد الإنسان فهى تلده عن طريق المرأة .. فالمرأة هى الطبيعة فى صورة إنسان . من هنا يأتى الرباط بين المرأة والطبيعة (حامد سعيد ١٩٩٤ - أساسيات الشخصية المصرية - الهيئة العامة للكتاب) .

وكما قدس المصرى القديم بعض مظاهر الطبيعة - رغبة ورهبة - كالشمس والقمر والنماء ، قدس أيضاً المرأة ورفعها أحياناً إلى مراتب الآلهة (اسطورة الإلهة إيزيس) .

والمرأة راعية لجوانب الرحمة والعدل والبقاء فى الوجود ، فالرحمة من الرحم ، ووظيفة الرحم هى احتواء البذرة الأولى وحمايتها وتغذيتها ثم رعايتها بعد ذلك طول الحياة . وفى الأسطورة المصرية القديمة كان "أوزيريس" يمثل الرجل المعلم صاحب القانون والقوة والخير . ولما كان الخير لا يترك وحده على الأرض ، فقد جاء الشر ممثلاً فى رمز الشر "ست" واحتال على "أوزيريس" واحتواه داخل تابوت وأغلق عليه وألقى به فى النيل . فما كان من " إيزيس " وهى راعية الحياة وحاميتها والمجاهدة الأولى فى سبيل العمل على أن يكون الحق والنظام والخير أمراً واقعاً إلا أن تسعى حتى تحصل على جسده فى التابوت . ولكن " ست " يستعيده ،

وفى هذه المرة يقطعه إربا ويبعثره فى أنحاء الوادى ولم تقبل إيزيس ثانياً هذا الأمر الواقع وجمعت الأشلاء وحملت منه الأمل .. الطفل " حوريس " الذى أصبح يمثل كل حاكم على هذه الأرض .. كل صاحب أمر فى هذا المكان مفروض أنه يحكم باسم "حوريس" لكى يقيم القانون والخير والحق مرة أخرى على الأرض .

وكليوباترا منحت أنطونيو الحب والرعاية والحماية ، وكذلك فعلت شجرة الدر مع الملك الصالح... وهكذا نرى المرأة ترعى الحياة وتلملم الأشلاء وتحمى بذور الحب والرحمة والحق والعدل .

"ويخيل لنا أن الفن المصرى كان نتيجة التزام المصرى بعالم النبات وتفتحه له وتفتحه لمبدأ الأمومة فى الطبيعة أو الأنوثة فى الطبيعة . والأنوثة أعم من الأمومة ، الأمر الذى جعل منجزاته تبدو وكأنها من خلق الطبيعة الأم نفسها لا افتعال فيها إطلاقاً بل فيها شئ من العمق والبساطة وصدق التكوين ولا محدودية الإيحاء الذى تقدر عليه الطبيعة .... وإن كلاً من المرأة والطبيعة فى ذلك الفن لم تؤخذ غلاباً ولكن حباً ووداً وتواصلاً وتوحداً وامتزاجاً ، فأعطت وساندت وساعدت وأسعدت وكملت وشفت وأتاحت حين شفت بصيرة من معنى الحياة أرق من النسيم وأدق من الكلام " (حامد سعيد - ١٩٩٤ - أساسيات الشخصية المصرية) .

وهذا المأخذ الرفيق الرقيق الودود المحب لكل من المرأة والطبيعة يتناقض مع المواقف المعاصرة التى تتحدث عن قهر الطبيعة وتحديها والسيطرة عليها وامتصاص ثرواتها واستغلال قوانينها وركوب برها وبحرها وجوها قسراً وكرها وكذلك المرأة . وكنتيجة لتشوه إدراك الإنسان للطبيعة (الأم) تشوه إدراكه للمرأة وأصبح يراها لغزاً عصياً على الفهم ، ولذلك قال بعضهم فى يأس : مهما أوتيت من قدرة على فهم أفكار ومشاعر البشر وبالتالى التنبؤ بسلوكياتهم فإنك لا تستطيع أن تدعى النجاح فى ذلك مع المرأة ، وإذا حدث ونجحت فى فهمها فهماً كاملاً فهناك أحد احتمالين :

أولاً : أن تكون هذه المرأة مسترجلة

ثانياً: أن يكون ذلك الفهم قد حدث صدفة ولذلك لا يقاس عليها ولا يمكن تعميمها .

ويبدو أن المرأة تسعد بهذا الغموض لأنها اكتشفت أنه يزيدها سحراً ، ويزيد انشغال الرجل بها والدليل على ذلك تلك الإبداعات الأدبية والفنية الهائلة

والجميلة التى تجسد الحيرة أمام هذا المخلوق المحورى شديد التقلب والتناقص بالدرجة التى يصعب معها التقاط صورة حقيقية له تعبر عنه تعبيراً كاملاً .

وحين كانت تشتد حيرة الرجل وارتباكه أمام سلوك المرأة ومشاعرها كان يصفها بأنها مثل الحية فى نعومتها وقسوتها والتوائها وقدرتها على النفاذ ، وهذا الوصف له جذوره الدينية التي نلمحها فى هذا النص التوراتى فى الإصحاح الثالث من سفر التكوين :

" وكانت الحية أحيل جميع الحيوانات البرية .. فقالت للمرأة : أحقاً قال الله لا تأكلا من شجر الجنة؟ فقالت المرأة للحية: من ثمر شجر الجنة نأكل وأما ثمرة الشجرة التي في وسط الجنة فقال الله لا تأكلا منها ولا تمساه لئلا تموتا . فقالت الحية للمرأة : لن تموتا .. بل الله عالم انه يوم تأكلان منه تتفتح أعينكما وتكونان كالله عارفين الخير والشر . فرأت المرأة أن الشجرة جيدة للأكل ، وأنها بهجة للعيون ، وأن الشجرة شهية للنظر ، وأخذت من ثمرها وأكلت وأعطت رجلها أيضاً معها فأكل ، وانفتحت أعينهما وعلما أنهما عريانان ، فخاطا أوراق تين، وصنعا لأنفسهما مآزر ، وسمعا صوت الرب الإله ماشياً فى الجنة عند هبوب ريح النهار ، فاختبأ آدم وامرأته من وجه الرب الإله وسط شجر الجنة ، فنادى الرب الإله آدم : وقال له: أين أنت ؟ فقال له : سمعت صوتك فى الجنة ، فخشيت لأني عريان واختبأت . فقال : من أعلمك أنك عريان ؟ هل أكلت من الشجرة التي أوصيتك ألا تأكل منها ؟ فقال آدم : المرأة التي جعلتها معي أعطتني من الشجرة ، فقال الرب الإله للحية : لأنك فعلت هذا ملعونة أنت من جميع البهائم ومن جميع وحوش البرية ، على بطنك تسعين وتراباً تأكلين كل أيام حياتك ، وأضع عداوة بينك وبين المرأة وبين نسلك ونسلها ، هو يسحق رأسك وأنت تسحقين عقبه ، وقال للمرأة : تكثيراً أكثر أتعاب حبلك ، بالوجع تلدين أولاداً ، والى رجلك يكون اشتياقك وهو يسود عليك ، وقال لآدم : لأنك سمعت لقول امرأتك وأكلت من الشجرة التي أوصيتك قائلاً لا تأكل منها – ملعونة الأرض بسببك ، بالتعب تأكل منها كل أيام حياتك ، وشوكاً وحسكاً تنبت لك ، وتأكل عشب الحقل بعرق وجهك ..تأكل خبزاً حتى تعود إلى الأرض التي أخذت منها ، لأنك تراب ، والى التراب تعود " .

وسواء آمن البعض بالنص التوراتي كتراث ديني أو نظر إليه البعض الأخر

كتراث إنساني ، فإننا نستطيع استخلاص المفاهيم التالية من عباراته وإيحاءاته :

١-ثمة علاقة ترابط بين المرأة والحية نتج عنها حوار بين الاثنين ثم اتفاق ثم خطة تم تنفيذها .

٢-كانت المرأة قابلة للاستهواء من الحية ، وفى نفس الوقت قادرة على استهواء الرجل (آدم).

٣-لدى المرأة - والرجل أيضاً - جوع للخلود والرؤية والوعي جعلتهما يتورطان فى تجاوز الحدود (يوم تأكلان منه تتفتح أعينكما وتكونان كا لله عارفين الخير والشر).

٤- ولع المرأة بالجمال والزخرف (وأنها بهجة للعيون، وأن الشجرة شهية للنظر) .

٥-المرأة قادرة على إغواء الرجل (وأعطت رجلها أيضاً معها فأكل) ، (المرأة التي جعلتها معي هي أعطتني من الشجرة).

٦-كثرة معاناة المرأة فى الحمل والولادة (تكثيراً أكثر أتعاب حبلك . بالوجع تلدين أولاداً).

٧-المرأة مشدودة إلى الرجل ومسودة به (وإلى رجلك يكون اشتياقك وهو يسود عليك).

٨-الرجل يسمع لقول المرأة ويعاني من ذلك (لأنك سمعت لقول امرأتك وأكلت من الشجرة التي أوصيتك قائلاً لا تأكل منها - ملعونة الأرض بسببك ، بالتعب تأكل منها كل أيام حياتك).

وإذ كانت هذه هى صورة المرأة فى النص التوراتي فإن النصوص القرآنية التي تناولت هذه القصة لم تشر من قريب أو بعيد إلى ذلك التحالف - غير المقدس - بين حواء والحية (لا حظ الاشتراك فى البناء اللفظي)، حيث وردت القصة فى ثلاث مواضع فى القرآن الكريم :

ففي سورة البقرة : ﴿وقلنا يا آدم اسكن أنت وزوجك الجنة وكلا منها رغداً حيث شئتما ولا تقربا هذه الشجرة فتكونا من الظالمين * فأزلهما الشيطان عنها فأخرجهما مما كانا فيه وقلنا اهبطوا بعضكم لبعض عدو ولكم فى الأرض مستقر ومتاع إلى حين﴾ (البقرة ٣٥ ، ٣٦) .

✍ وفي سورة الأعراف : ﴿ويا آدم اسكن أنت وزوجك الجنة فكلا من حيث شئتما ولا تقربا هذه الشجرة فتكونا من الظالمين * فوسوس لهما الشيطان ليبدى لهما ما ووري عنهما من سوءاتهما وقال ما نهاكما ربكما عن هذه الشجرة إلا أن تكونا ملكين أو تكونا من الخالدين﴾ (الأعراف ١٩ ، ٢٠) .

✍ وفي سورة طه : ﴿فوسوس إليه الشيطان قال يا آدم هل أدلك على شجرة الخلد وملك لا يبلى * فأكلا منها فبدت لهما سوءاتهما وطفقا يخصفان عليهما من ورق الجنة وعصى آدم ربه فغوى﴾ (طه ١٢٠ ، ١٢١) .

ففي سورتي البقرة والأعراف كان الزلل والوسوسة لآدم وحواء معاً دون إشارة إلى سبق أحدهما ، في حين كانت وسوسة الشيطان موجهة لآدم في سورة طه (فوسوس إليه الشيطان) ثم اشترك هو وحواء في الفعل (فأكلا منها فبدت لهما سوءاتهما) ، وانفرد آدم بالمسئولية وتلقى اللوم (وعصى آدم ربه فغوى).

ومع هذا ورد في تفسير الطبرى ، وهو أحد التفاسير المعتبرة للقرآن الكريم ، نقلاً بالإسناد عن وهب بن منبه الطبرى : " .. لما أسكن الله أدم وزوجته الجنة ، ونهاهما عن الشجرة أراد إبليس أن يستذلهما فدخل في جوف الحية .. فلما دخلت الحية الجنة خرج من جوفها إبليس فأخذ من الشجرة التي نهى الله عنها آدم وزوجته فجاء به إلى حواء فقال : انظري إلى هذه الشجرة ! ما أطيب طعمها وأحسن لونها ! فأخذت حواء فأكلت منها ، ثم ذهبت بها إلى آدم فقالت : أنظر إلى هذه الشجرة : ما أطيب ريحها وأطيب طعمها وأحسن لونها ! فأكل منها آدم . فبدت لهما سوآتهما .. "

وخطورة هذه القصة أنها جعلت حواء أحد أضلاع مثلث بقية أضلاعه الحية وإبليس ، ومرجعية هذه القصة - كما هو ظاهر - قصة التوراة التي حفظها وهب بن منبه ورواها للمسلمين بعد دخوله في الإسلام ولذلك تعتبر من الإسرائيليات .

وإذا انتقلنا من التراث الأدبي والفني والديني (النظرة التلسكوبية) إلى التراث العلمي (النظرة الميكروسكوبية) فإن الصورة تزداد وضوحاً شيئاً فشيئاً

لدرجة أننا نستطيع القول بأنه من خلال المنهج العلمي البسيط نملك كلمة السر للدخول إلى عالم المرأة الغامض المجهول ونفك طلاسم هذا اللغز ، وسوف يتم هذا من خلال عدة مفاتيح بسيطة نذكرها فيما يلي :

أ ـ التكشف البيولوجي مقابل التستر النفسي :

لا يمكن فهم المرأة نفسياً إلا من خلال فهمها بيولوجياً ، فعلى الرغم من غموض المرأة نفسياً فهي شديدة الوضوح بيولوجياً ، بمعنى أن التكوين البيولوجي فاضح لها مهما حاولت إخفاءه ، فهي أضعف عضلياً من الرجل على وجه العموم ، وفى حالة بلوغها يسيل دم الدورة الشهرية معلناً بدء الحدث في وضوح ، ويتكرر ذلك الإعلان مرة كل شهر مسبوق ومصحوب ومتبوع بتغيرات جسدية ونفسية لا يمكن إخفاءها ، والتركيب الجسماني للمرأة بعد البلوغ يعلن عن نفسه بشكل واضح من خلال "بروزات" واضحة في أماكن مختلفة من الجسم ، والحمل يكون ظاهراً بارزاً بعد الشهر الرابع ، والولادة مصحوبة بألوان شتى من الألم والصراخ والنزف ، والأطفال كائنات ظاهرة وملتصقة بالأم تعلن أمومتها فى صراحة ووضوح، وحين تصل المرأة إلى سن الشيخوخة أو قريب منها تظهر الترهلات والتجاعيد بشكل أكثر وضوحاً مما يظهر فى الرجل .

وكرد فعل طبيعي لهذا الفضح البيولوجي تميل المرأة – السوية – إلى التخفي والتستر ، وما الخجل الفطري لدى المرأة إلا رغبة حقيقية فى الابتعاد عن العيون الفاحصة المتأملة لتلك المظاهر البيولوجية الكاشفة ، ومن هنا يبدو حجاب المرأة ملبياً لهذا الاحتياج الفطري النفسي للتستر أما محاولات التعري لدي النساء فإنها غالباً تتم بإيعاز من الرجل ورغبة في إرضائه أو جذب انتباهه ، أي أن التعري ليس صفة أصلية في المرأة السوية .

وربما تكون صفة التستر قناعاً يخفى حقيقة المرأة البيولوجية ومشاعرها عن العيون، وخاصة إذا بالغت المرأة فى استخدامها... وربما يكون هذا هو أحد أهم أسباب غموض المرأة وكونها لغزاً .

ويتبع صفة التستر صفة أخرى تبدو مناقضة لها ولكنها فى الحقيقة مكملة إياها ، وهذه الصفة هي "لتظاهر" فالمرأة لا تكتفي بالتستر ولكنها تريد أن تزين ظاهرها وتجمله ليتلهى به كل ناظر إليها فلا يستطيع التلصص إلى دخائلها بسهولة.

ومن هنا نفهم ولع المرأة الفطري بأدوات الزينة والتجميل واستعمال الروائح العطرية . ولا يتوقف التظاهر عند المستوى الجسدي أو المادي فقط وإنما يمتد إلى المستوى النفسي فيتمثل في ميل المرأة إلى الكذب المتجمل بمعنى أنها تميل إلى إعطاء صورة أفضل عن نفسها تخفى بها أشياءً وتظهر أشياءاً وتبالغ في أشياء. وهي إن بالغت في عمليتي التستر والتظاهر تصبح خادعة ومخدوعة في نفس الوقت ، فهي تكون قادرة على خداع الرجل بظاهرها (المخالف كثيراً لباطنها) ، وتكون أيضاً مخدوعة لأنها بمبالغتها في لبس القناع تصبح بعيدة عن مشاعرها الحقيقية وعن ذاتها الأصلية فتصدق ما صنعته من وسائل التمويه . وهي إذ تفعل هذا تكون أكثر هشاشة في تكوينها من الرجل لأنها تكون (كما قالت أحد الفتيات في جلسة علاج نفسي) أشبه "بماسة في زجاجة" .

والمرأة لا تحتاج فقط إلى ستر تكوينها البيولوجي والتظاهر بخلافه ، وإنما تحتاج ذلك أيضا في مواجهة مشاعرها وعواطفها ، فقد خلقت بطبيعة جياشة لتكون مناسبة لمواكبة حاجات الأب والزوج والابناء ، وهذه الطبيعة تتسم بالسيولة العاطفية والتي تتبدى في التغير السريع في المشاعر وفي حرارة هذه المشاعر مقارنة بالرجل . وهذه السيولة العاطفية يكمن خلفها تركيبات عصبية وإفرازات هرمونيه تجعلها قوة دافقة تخشى المرأة خطرها ، لذلك تحاول جاهدة إخفاء جزء كبير من مشاعرها وربما أظهرت مشاعر تبدو في ظاهرها عكس مشاعرها الحقيقية ، فهي تحاول إخفاء حبها حتى لا تتورط في علاقات حرجة ، وتحاول إخفاء كرهها حتى لا تتعرض لغضب الرجل الذي تحتاج إليه وتخشى بطشه ، وهي التي خلقت لتتمنع وهي راغبة (يتمنعن وهنّ الراغبات) . فإحساسها بضعفها وإحساسها بأنوثتها يجعلها تفضل موقف الانتظار فلا تسمح لرغباتها بالظهور الفج أو التعبير الصريح كما يفعل الرجل .

ب ـ التبعية :

مهما تظاهرت المرأة بالقوة ومهما تزعمت الحركات النسائية فهي تشعر في أعماقها بأن الرجل يعلوها ، وأنها تابعة له متعلقة في رقبته . والحركات النسائية نفسها تعتبر دليل على ذلك لأن المرأة لو شعرت في قرارة نفسها بالمساواة الحقيقة بالرجل لما شغلت نفسها بالإلحاح ليل نهار بأنها "مثل الرجل".

ويبدو أن هذه حقيقة لا تستطيع المداهنات الاجتماعية أو الإنسانية تجاهلها على أي مستوى من المستويات ، فقد ورد في التوراة (الإصحاح الثالث من سفر التكوين) :

"وإلى رجلك يكون اشتياقك ، وهو يسود عليك"

وجاء في القرآن :

﴿ولهن مثل الذي عليهن بالمعروف وللرجال عليهن درجة﴾ (البقرة ٢٢٨)

وجاء أيضا :

﴿الرجال قوامون على النساء بما فضّل الله بعضهم على بعض وبما أنفقوا من أموالهم﴾ (النساء٣٤)

والواقع يؤكد هذه الحقيقة في كثير من النواحي، فمما لا شك فيه أن الرجل أقوى عضلياً من المرأة (والإستثناءات النادرة لا تنفي هذه القاعدة بل تؤكدها) ، والرجل متفوق في أغلب المجالات على مر العصور (وهذا لا يمنع تفوق بعض النساء على كثير من الرجال على الندرة التي لا تغير القاعدة) . والطريف أن الرجل ثبت تفوقه على المرأة في المجالات التي كان يعتقد أن للمرأة سبق معرفة بها وسبق تخصص فيها . فالمرأة مثلاً متفرغة للطهي منذ صغرها وتمارسه طيلة حياتها ، ومع هذا نجد الرجل الذي يمارس الطهي لفترة وجيزة يتفوق عليها ونفاجأ بأن أعظم الطهاة في العالم هم من الرجال ، وقس على ذلك أن أعظم مصممي الأزياء النسائية هم من الرجال وأعظم مصففي الشعر وأعظم منتجي أدوات الزينة التي هي من أقرب خصوصيات المرأة هم أيضا من الرجال. إذن فنحن أمام واقع تؤكده الشواهد اليومية ويؤكده التركيب البيولوجي وتؤكده النصوص الدينية ، وهذا الواقع ليس عيباً في التكوين وليس انتقاصاً من المرأة وليس مبرراً لاستعبادها وقهرها، وإنما هو احتياج وظيفي لكي تكتمل مسيرة الحياة ... (مع الاعتذار للزعيمات). والمرأة السوية – تعرف بداهة أنها متعلقة برقبة الرجل طوال مسيرة حياتها ، فقد عاشت طفولتها وصباها متعلقة برقبة أبيها أو أخيها، وعاشت شبابها ونضجها متعلقة برقبة زوجها ، وعاشت بقية حياتها متعلقة برقبة ابنها .... وهكذا تشعر المرأة بمحورية دور الرجل سواء أحبته أم كرهته .

وكرد فعل نفسي لهذا الشعور العميق بالتحتية والتبعية نجد أن المرأة تميل إلى الدهاء والحيلة لتتفادى بطش الرجل ، وهي تلجأ للإغراء بأن تتزين وتتعرض للرجل وتنتظر سعيه إليها فإن لم يكن ذلك كافياً لجأت إلى الإغواء بالتنبيه والحيلة والدلال ، فهي تسعى إلى تحريك إرادة الرجل نحو الفعل ، بمعنى أن المرأة تملك الإرادة المحركة في حين يملك الرجل الإرادة الفاعلة . والمرأة بوعيها الفطري بقوة الرجل تسعى لموازنة ذلك بجمال الأنوثة وهي تستطيع ان تصل من خلال جمال الأنوثة إلى قهر قوة الرجولة وبذلك تشعر أنها حققت مرادها وأكثر . وهذا النموذج الطبيعي يؤدي إلى بقاء النوع وتحسين صفاته حيث تسعى المرأة الجميلة إلى الاستسلام للرجل القوي فينتج نسلاً يجمع بين القوة والجمال ، وعلى العكس فالمرأة المسترجلة تبحث عن رجل ضعيف لتعتليه فينتج جيلاً ضعيفاً مشوهاً ، وهي لن تكتفي بانتقائها للرجل الضعيف بل ستواصل قهرها لأبنائها من الذكور فتزيدهم ضعفاً .

وحين تفشل المرأة في إغراء الرجل أو إغوائه ، أوحين ترفض حتمية التحتية والتبعية للرجل بسبب أسترجالها أو مبالغة الرجل في الاستعلاء عليها فإنها تلجأ للعناد والمخالفة والعصيان ، فهي بالعناد تثبت وجودها الذي يريد الرجل بحماقته الإطاحة به ، وهي بالعناد ترفض ضعفها الذي استغله الرجل لإذلالها بدلاً من توظيفه لخدمة الحياة .

والمرأة – مثل أي تابع – مولعة بالممنوعات وبما هو " ليس كذلك" ، فهي تبحث عن البديل لعلها تجد فيه الخلاص من التبعية للرجل ، ولعل إقدامها على الأكل من الشجرة المحرمة يرمز لهذه الصفة الأصيلة فيها . ويعبر الشاعر الجاهلي طفيل الغنوي عن هذه الصفة الأنثوية بقوله :

إن النساء كالأشجار خلقن لنا　　منها المرار ، وبعض المر مأكول
إن النساء متى ينهين عن خُلق　　فإنه واجب لابد مفعول

فهي مولعة بالممنوع بحثا عن الخلاص من التبعية ، وهي مولعة بالممنوع كجزء من عنادها ، ومولعة بالممنوع لأنها تشعر أن القوانين وضعها الرجال ، ومولعة بالممنوع لإحساسها بأن الرجل هو المسئول عنها وعن شرودها وعليه أن يلملمها إذا هي تبعثرت ويعيدها إذا انحرفت . وهذه الصفة رغم ظاهر خطورتها إلا أنها تفتح الطريق أمامها وأمام الرجل إلى ما هو " ليس كذلك " وتمهد الطريق لرؤى

إبداعية جديدة ، وتنبه الرجل إلى مصادر الجمال والمتعة ، وتفتح أمام عينيه آفاقا من الرؤية والمخاطرة ، وبذلك تكون المرأة ملهمة للإبداع ويكون الرجل منتجا له . وهذا ملحوظ على مر التاريخ حيث كانت المرأة أقل إبداعا من الرجل حتى في المرثيات التي هي أقرب إلى خصائص المرأة ، وحتى الرقص تكون فيه المرأة منفذة لا مبتكرة (أشهر مصممي الرقصات من الرجال) .

والمرأة حين تفشل في إغراء الرجل أو إغوائه وحين تفشل في مقاومة قوته بجمالها ، وحين تفشل في تحريك إرادته ليتجه نحوها ، وحين تفشل في عناده ، وحين تفشل في اجتياز الخطوط الحمراء والدخول في المناطق الممنوعة ، حين تفشل كل هذه الوسائل لا تجد أمامها إلا الشكوى والألم والتمارض ، ويحدث هذا حين يُهمل الرجل المرأة أو حين تفقد المرأة جاذبيتها أثناء الحمل أو بعد الولادة أوحين بلوغ سن اليأس ، وهنا تكثر الشكوى الجسدية وتكثر الآلام وتكثر علامات الاستغاثة ونداءات القرب ، وطلب الاعتمادية السلبية ، لعل هذه الأشياء تكون شفيعة لها عند الرجل فيرق قلبه ويحتويها مرة أخرى (سواء كان أباً لها أو زوجاً أو ابناً) .

جـ- المرأة ونوازع الحياة :

وإذا كانت صفة التبعية قد أغضبت بعض النساء ، فإن الصفة الحالية حتماً ستسعدهن أيما إسعاد . فالمرأة تعلم في قرارة نفسها أنها الوعاء الذي يحافظ على بقاء النوع ، فهي منتجة للحياة بإذن ربها ، وراعية لها ، لذلك تشعر من هذه الناحية أنها أقوى من الرجل ، والمرأة هي وعاء اللذة الجنسية التي أعطاها المحللون النفسيون مكانة محورية في توجيه وتحريك السلوك ، والمرأة هي الوعاء العاطفي الذي يشعر الرجل معه بالسكن والراحة ، والمرأة تذكي روح التنافس بين الرجال طلباً للقوة التي توصل إلى قلبها .إذن فالمرأة وعاء الحياة ، ووعاء البقاء ، ووعاء اللذة ، ووعاء العاطفة والسكن ، ووعاء القوة ، أي أن المرأة تضرب بجذورها في أعرق نوازع الحياة .

د- الوفاء للطبيعة :

هذه أحد الصفات المحيرة جداً للرجل ، فهو يريد المرأة وفية له دائماً ، والمرأة السوية تفعل ذلك غالباً خاصة إذا كان وفاؤها للرجل يتماشى مع وفائها للطبيعة ، أما إذا تعارض الإثنان فإنها تختار(شعورياً أو لا شعورياً) الوفاء للطبيعة .

وهذه فطرة أصيلة فى المرأة للمحافظة على القوة والجمال فى النوع البشرى ، فالمرأة أكثر ميلاً نحو الأقوى (بكل معانى القوة) والأجمل (بكل معانى الجمال) ، وهى مدفوعة لذلك بالفطرة ، ولو كانت غير ذلك فقبلت الأضعف (بكل معانى الضعف) والأقبح (بكل معانى القبح) لتدهورت السلالات البشرية . وهذه الصفة رغم انتهازيتها الظاهرية - على الأقل فى نظر الرجل - إلا أنها تدفعه ليكتسب مصادر القوة (الصحة والمال والنفوذ ... إلخ) ويكتسب مصادر الجمال (المظهر والأخلاق والسلوك) وهذا يصب فى النهاية فى مصلحة الجنس البشرى ككل حتى وإن كان على حساب الضعفاء من الرجال . وهناك استثناءات تقبل فيها المرأة الاستمرار مع الأضعف أو الأقبح ويكون ذلك بدافع الشفقة او الأمومة او أى دوافع فطرية أخري ، أو تكون مضطرة لذلك ، وهذه الاستثناءات لاتنفى القاعدة الفطرية العامة . والمرأة حين تقاوم فطرتها مضطرة فإن ذلك يظهر عليها فى صورة اضطرابات نفسية وجسمانية متعددة كاحتجاج على مخالفة الدافع الفطرى لديها وهو الوفاء للطبيعة التى تدعم بقاء الأقوى والأجمل .

هـ = الجمع بين النقيضين :

لا يفهم المرأة من لا يفهم هذه الصفة الفطرية فيها ، فهي تجمع بين اللذة والألم بحيث لا تستطيع التفرقة بينهما في لحظة بعينها ، ويتجسد ذلك في حالة اللقاء الجنسي الذي يموج بمشاعر غاية في التناقض لدى المرأة ، ويتجسد أيضاً في حالة الحمل والولادة والرضاعة وتربية الأولاد ، فعلى الرغم من شكوى الأم من آلام الحمل والولادة والرضاعة والتربية إلا أنها في ذات الوقت تشعر بلذة عارمة أثناء هذه المراحل . ويمتزج الحب بالكره لدى المرأة فهي تكره شقاوة الأبناء وتحبهم في ذات الوقت ، وتحقد على الزوج ولا تطيق ابتعاده عنها ، وتغضب من الأب وتدعو له بطول العمر . وهي تجمع بين الضحك والبكاء ويساعدها تكوينها العاطفي وسيولة مشاعرها على ذلك ، ويساعدها التكوين البيولوجي فتسعفها الغدد الدمعية بما تحتاجه من دموع وبمنتهى السرعة والسهولة .

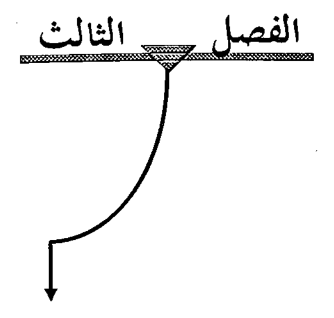
و - التقلب :

وهو صفة بيولوجية ونفسية أصيلة في المرأة ، فالمرأة منذ بلوغها لا تستقر على حال ، فأحداث الدورة الشهرية وما يسبقها وما يصاحبها وما يتبعها من

تغيرات تجعلها تتقلب في حالات انفعالية متباينة ، والحمل وما يواكبه من تغيرات جسدية وهرمونية ونفسية يجعلها بين الشوق والرفض وبين الرجاء والخوف طيلة شهور الحمل ، ثم يتبع ذلك زلزال الولادة الذي ينتج عنه "تعتعة" ما تبقي من استقرار لدى المرأة . ومع قدوم الطفل تصبح الأم مسئولة عن كائن كثير الاحتياجات ، شديد التقلب ، ولابد أن تكون لديها قابلية لمواكبة كل هذا وغيره كثير في حياتها . ومن لا يفهم صفة التقلب لدى المرأة يحار كثيراً أمام تغير أحوالها ومشاعرها وقراراتها وسلوكياتها .

وبالتأكيد فإن الصفات التي ذكرناها تمثل غالبية النساء ، وتبقى هناك استثناءات تخرج عن هذه القواعد ، ولكن الاستثناءات لا تنفي بل تؤكد القاعدة .

وأخيراً نقول : هذه هي المرأة اللغز ، شديدة الغموض شديدة الوضوح ، بالغة الضعف بالغة القوة ، فاستوصوا بالنساء خيراً .



سيكولوجية الأمومة

سيكولوجية الأمومة

لا يمكن الحديث عن المرأة فى صحتها ومرضها دون الحديث عن الأمومة، فهى من أقوى خصائصها ووظائفها منحها الله إياها لتعمر بها الحياة ، ولذلك ارتبطت فكرة الأمومة فى المجتمعات القديمة بالألوهية وذلك حين كان هناك اعتقاد بأن المرأة هى التى تنجب بذاتها أى أنها مصدر الخلق ، ومن هنا انتشرت الآلهة الأنثى بمسميات مختلفة . ثم حين اكتشف الرجل أن وجوده ضرورى لأن تنجب المرأة ظهرت الآلهة الذكورية جنباً إلى جنب مع الآلهة الأنثوية ، ثم حين اكتشف الرجل خلال الحروب والمنازعات أنه جسمانياً من المرأة أقوى وأنه مسئول عن حمايتها حاول الانفراد بفكرة الألوهية ، وحين تجاوزت الإنسانية هذه المراحل واستنارت بصيرتها بنور الوحى الإلهى وعرف الإنسان التوحيد وتواترت الديانات إلى أن وصلت إلى الدين الخاتم الذى أعلى من مقام الامومة والأبوة حتى جعله تاليا لمقام الربوبية فى قوله تعالى :

﴿وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحساناً . إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما إفٍ ولا تنهرهما وقل لهما قولاً كريماً * واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربيانى صغيراً﴾ (الإسراء ٢٣ – ٢٤)

التعريف اللغوى (المعجم الوجيز ، مجمع اللغة العربية – ٢٠٠٠)

الأم : هى أصل الشيء ، وهى الوالدة ، وهى الشيء يتبعه فروع له .

والأمومة هى نظام تعلو فيه مكانة الأم على مكانة الأب ويضيف الدكتور يوسف القرضاوى (فتاوى معاصرة – ١٩٨٩)

" ولا شك أن خير وصف يعبر عن الأم وعن حقيقة صلتها بطفلها فى لغة العرب هو " الوالدة " وسمى الأب " الوالد " مشاكلة للأم الحقيقية ، أما الأب فهو فى الحقيقة لم يلد ، إنما ولدت امرأته . فالولادة إذن أمر مهم ، شعر بأهميته واضعوا اللغة ، وجعلوه محور التعبير عن الأمومة والأبوة والبنوة ... وفى القرآن الكريم تأكيد لذلك المعنى فى قوله تعالى : " ما هن أمهاتهم ، إن أمهاتهم إلا اللائى ولدنهم فلا أم فى حكم القرآن إلا التى ولدت "

التعريف الاصطلاحي :

الأمومة هى علاقة بيولوجية ونفسية بين امرأة ومن تنجبهم وترعاهم من الأبناء والبنات .

وهذا هو التعريف للأمومة الكاملة التى تحمل وتلد وترضع (علاقة بيولوجية) وتحب وتتعلق وترعى (علاقة نفسية) . وهذا لا ينفى أنواعاً أخرى من الأمومة الأقل اكتمالاً كأن تلد المرأة طفلاً ولا تربيه فتصبح فى هذه الحالة أمومة بيولوجية فقط ، أو تربى المرأة طفلاً لم تلده فتصبح أمومة نفسية فقط .

أنواع الأمومة :

مما سبق يتضح أننا أمام أنواع ثلاثة من الأمومة :

١- الأمومة الكاملة (بيولوجية ونفسية) : وهى الأم التى حملت وولدت وأرضعت ورعت الطفل حتى كبر ، وهى أقوى أنواع الأمومة فهى كما يصفها الدكتور يوسف القرضاوى (فتاوى معاصرة ١٩٨٩) : " المعاناة والمعايشة للحمل أو الجنين تسعة أشهر كاملة يتغير فيها كيان المرأة البدنى كله تغيراً يقلب نظام حياتها رأساً على عقب ، ويحرمها لذة الطعام والشراب والراحة والهدوء . إنها الوحم والغثيان والوهن طوال مدة الحمل ... وهى التوتر والقلق والوجع والتأوه والطلق عند الولادة . وهو الضعف والتعب والهبوط بعد الولادة . إن هذه الصحبة الطويلة - المؤلمة المحببة - للجنين بالجسم والنفس والأعصاب والمشاعر هى التى تولد الأمومة وتفجر نبعها السخى الفياض بالحنو والعطف والحب . هذا هو جوهر الأمومة : بذل وعطاء وصبر واحتمال ومكابدة ومعاناة " .

٢- الأمومة البيولوجية : وهى الأم التى حملت وولدت فقط ثم تركت ابنها لاى سبب من الأسباب وهى أمومة قوية وعميقة لدى الأم فقط . ولكنها ليست كذلك لدى الابن (أو البنت) ، لأن الأبناء لا يشهدون الأمومة البيولوجية وإنما يشهدون الأمومة النفسية ، ولذلك اهتم القرآن بالتوصية بالأم والتذكير بالأمومة البيولوجية التى لم يدركها الأبناء . قال تعالى : ﴿ووصينا الإنسان بوالديه ، حملته أمه وهنا على وهن وفصاله فى عامين﴾ (لقمان ٣١) .

٣- الأمومة النفسية : وهى الأم التى لم تحمل ولم تلد ولكنها تبنت الطفل بعد فراقه من أمه البيولوجية فرعته وأحاطته بالحب والحنان حتى كبر . وهذه الأمومة يعيها الطفل أكثر مما يعى الأمومة البيولوجية لأنه أدركها ووعاها واستمتع بها .

والأمومة النفسية - سواء كانت جزءاً من الأمومة الكاملة أو مستقلة بذاتها - تقسم إلى قسمين:

أ- الأمومة الراعية : وتشمل الحب والحنان والعطف والود والرعاية والحماية والملاحظة والمداعبة والتدليل .

ب- الأمومة الناقدة : وتشمل النقد والتوجيه والتعديل والأمر والنهى والسيطرة والقسوة أحياناً .

وفى الأحوال الطبيعية يكون هناك توازن بين قسمي الامومة فنرى الأم تعطى الرعاية والحب والحنان وفى نفس الوقت تنتقد وتوجه وتعاقب أحياناً .

أما فى الأحوال المرضية فنجد أن هذا التوازن مفقود فيميل ناحية الرعاية الزائدة والتدليل أو يميل ناحية النقد المستمر والقسوة والسيطرة .

أنماط من النساء :

فى طبيعة المرأة ثلاث كيانات رئيسية (الأم - الزوجة - الأنثى) يمكن أن تشكل بحسب غلبة أحدها تلك الأنماط النسائية التالية :

١- المرأة الأم (أم العيال) : تتجه بكل مشاعرها نحو أطفالها وتكون مشغولة طول الوقت بهم وتدور كل سلوكياتها حول مركز واحد هو أبنائها. وهذا النموذج يكثر وجوده فى المجتمعات الشرقية .

٢- المرأة الزوجة : تتجه بمشاعرها نحو زوجها فتحبه حباً شديداً وتخلص له طول العمر وتكون أقرب إليه من أى مخلوق آخر ، فهما دائماً فى علاقة ثنائية حميمة يقضيان معظم الوقت معاً فى البيت أو فى الرحلات الداخلية أو الخارجية أو فى المتنزهات أو فى المعامل كباحثين (مدام كورى وزوجها) . وهذا النموذج نادر فى المجتمعات الشرقية ولكنه موجود فى المجتمعات الغربية خاصة حين يكبر الأبناء ويغادرون بيت العائلة .

٣- المرأة الأنثى (الدلوعة) : وهى امرأة تتميز بالنرجسية وحب الذات وتتجه بمشاعرها نحو نفسها وتتوقع من الجميع أن يدللونها وتغضب منهم إذا أغمضوا أعينهم عنها فهى تريد أن تكون فى مركز الاهتمام دائماً ، وكذلك فهى دائماً مشغولة بجمالها وزينتها وجاذبيتها لذلك تقضى وقتاً طويلاً فى متابعة أحدث الأزياء وأحدث الاكسسوارات ، وتدور كثيراً فى الأسواق ، وتقف كثيراً أمام

المرآة ويهمها جداً رأى الناس فيها ولا تحتمل الاهمال وهـى فـى غمـرة انشـغالها بنفسها كثيراً ما تنسى أولادها وتنسى زوجها وتنسى كل شيء.

٤- المرآة المتكاملة : وهى التى تـوازن فيهـا الكيانـات الثلاثـة فتكـون أمـاً وزوجـة وأنثى بشكل متكامل . وهذا لا يمنع أن تبرز إحدى الكيانـات عـن الأخـرى فـى أوقات معينة ، فتبرز الأم حين يمرض أحد الأبناء وتبرز الزوجة حين يكون الـزوج فى محنة وتبرز الأنثى فى مرحلة منتصف العمر حين يكبر الأولاد ويقل احتيـاجهم لها وحين ينشغل عنها الزوج فتعود حينئذ إلى نفسها لتدللها وتهتم بها وتتصـرف بشكل يجذب اهتمام من حولها إليها .

الأمومة والماسوشية :

طبيعة المرأة البيولوجية والنفسية مهيـأة لأن تتحمـل الآلام مـن أجـل أبنائهـا وزوجها ، وأن تعطى كثيراً ولا تاخذ إلا القليل وربما لا تأخذ شـيئاً ، وأن تحنـو علـى من حولها وربما يقابلون ذلك بالقسوة أو الجحـود ، وأن تؤثـر غيرهـا علـى نفسـها ، وأن تضحى بنفسها من أجل سلامة من ترعاهم . فهى فى علاقاتها بزوجها وأولادها تميـل إلى الخضـوع والتسـليم والإيثـار وتكـون سـعيدة بذلـك ولا تطلـب أى مقـابل وكأنها مدفوعة إلى ذلك بغريزة قوية هى غريزة الأمومة .

غـريزة الأمـومـة (Maternal Instinct) :

هى غريزة من أقوى الغرائز لدى المرأة السوية وهى تظهر لديها فى الطفولـة المبكرة حين تحتضـن عروستها وتعتنى بها ، وتكبر معها هذه الغريزة وتكون أقوى من غريزة الجنس فكثير من الفتيات يتزوجن فقط من أجـل أن يصبحـن أمهـات ودائمـاً لديهن حلم أن يكون لهن طفل أو طفلة يعتنين به . ولولا هذه الغريزة القوية لعزفـت معظـم النسـاء عـن الـزواج والحمـل والـولادة . وغريـزة الأمومـة (Maternal Instinct) أقوى من الحب الأمومى (Maternal love) ، لأن الغريزة لهـا جـذور بيولوجية (جينية وهرمونية) أما الحب فهـو حالـة نفسـية أقـل عمقـاً مـن الغريـزة ، والمرأة حين تخير بين أمومتها وبين أى شيء آخر فإنها – فى حالة كونها سوية – تختار الأمومة بلا تردد .

الأمومة والوظائف :

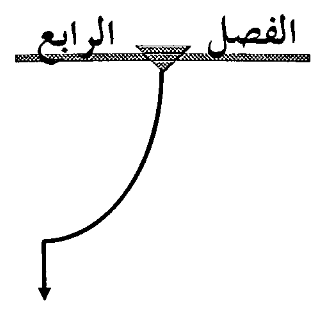
كثيراً ما تدفع غريزة الأمومة المرأة إلى تفضيل وظائف بعينها مثل التدريـس

(خاصة للاطفال) والتمريض وطبابة الأطفال ورعاية الأيتام ...... إلخ ويبدو هذا التفضيل لغريزة الأمومة فى مثل هذه المهن .

الحرمان من الأمومة وأثرة على الصحة النفسية :

لما كانت الأمومة غريزة بمثل هذه القوة كان الحرمان منها شديد القسوة على المرأة العقيم فهى تشعر أنها حرمت من أهم خصائصها كامرأة ، ومهما حاولت أن تعوض هذا النقص فإنها فى النهاية تشعر بفراغ هائل وتشعر أن لا شىء يمكن أن يملأ هذا الفراغ بداخلها . ولذلك تظهر أعراض الاضطرابات النفسية أو النفسجسمية بكثرة حتى تجد لها مخرجاً. والمخرج يمكن ان يكون بتبنى طفل تمنحه حب الأمومة (Maternal Love) أو التسامى بغريزة الأمومة من خلال رعاية الأيتام أو العمل فى دور حضانة الأطفال أو رعاية أطفال العائلة أو غيرها .

وهكذا نرى الأمومة من أقوى غرائز المرأة وهى حين تتفتح تزين الدنيا بأرق وارقى عواطف البشر وأبقاها .



سيكولوجية الحمل

سيكولوجية الحمل

على الرغم من أن الحمل حدث فسيولوجي طبيعي يحدث في كل الكائنات الحية التي تتكاثر بهذه الطريقة إلا أنه في المرأة يحمل الكثير من الارتباطات والدلالات البيولوجية والنفسية والاجتماعية التي تؤثر في استقبال المرأة لهذا الحدث وتقبلها أو رفضها له والتفاعل مع الجنين سلباً أو إيجاباً حتى لحظة الولادة .

الاتجاهات نحو الحمل:

وتعتمد اتجاهات المرأة نحو الحمل على العوامل التالية:

١-الإحساس بالهوية الأنثوية: فكلما كانت المرأة متقبلة لدورها الأنثوي وفخورة به كلما كانت فرحة بالحمل ومتقبلة له وفخورة به ، وهذا يجعل فترة الحمل من الفترات السعيدة في حياتها (رغم المتاعب الجسدية) ودائماً تتحدث عنها وعن تفاصيلها بفخر وسعادة . أما المرأة الكارهة لدورها الأنثوي (المسترجلة) فإنها تتأفف من الحمل وتعاني معاناة شديدة في كل مراحله فتجدها كثيرة الشكوى من الأعراض الجسدية والنفسية طوال فترة الحمل ، وهي تخجل من مظاهر الحمل وتتوارى من الناس كلما كبرت بطنها وربما تخفي خبر الحمل لعدة شهور.

٢-المعتقدات السائدة حول الحمل والولادة : فهناك بعض السيدات ينظرن إلى الحمل على أنه حدث فسيولوجي طبيعي مثل سائر أنشطة الجسم ولذلك يتفاعلن معه ببساطة شديدة ، في حين أن البعض الآخر تكون لديهن معتقدات مخيفة عن الحمل والولادة مثل "دخول روح في روح" و"خروج روح من روح " و "زلزال يهدد سلام المرأة وحياتها" و "من تنجو منه كتب لها عمر جديد"......... وهذه المعتقدات المخيفة تجعل المرأة في حالة توتر ورعب طوال فترة الحمل .

٣- توقيت الحمل:فالحمل في بداية الزواج له فرحته واستقباله الإيجابي في حين أن الحمل لدى امرأة في نهاية الأربعينات من عمرها لا تكون له مثل هذه المشاعر بل على العكس تنزعج منه المرأة وتخجل من إعلانه .

٤- التخطيط للحمل :فكلما كان الحمل مخططاً له ومتوقعاً حدوثه كلما كان استقباله مريحاً ، أما الحمل المفاجئ فربما يقابل بالإنكار والرفض .

٥- مرغوبية الحمل :فالمرأة العقيم التي انتظرت الحمل سنوات عديدة تستقبل حملها بفرحة عارمة تنسى معها كل متاعبها ، أما المرأة التي تعاني من كثرة العيال فإنها

ربما تصدم بخبر حمل جديد لا ترغب فيه نظرا لظروفها الصحية أو الاجتماعية أو النفسية . والجنين يشعر برغبة الأم فيه أو عدم رغبتها وذلك من خلال المواد الكيميائية التي تفرزها غدد الأم فهي تختلف في حالة القبول للحمل عنها في حالة رفضه ، ولذلك فالحمل المرفوض من الأم غالباً ما ينتج عنه طفل مضطرب نفسياً (عنيد ، عدواني ، شارد أو منطو)خاصة إذا قامت الأم بمحاولات فاشلة للإجهاض ،فالجنين تصله رسائل بيولوجية منذ أيامه الأولى بأنه مرفوض ، والغريب أن الطفل تظل لديه مشاعر الرفض بعد ذلك حتى ولو تغير موقف الأم منه بعد ولادته وكأن هذه المشاعر طبعت بيولوجياً في خلاياه قبل أن يكون له جهاز نفسي يستقبلها ويفهمها .

٦- *العلاقة بالزوج* :فكلما كان الزوج محبوبا كان الحمل منه مرغوبا ، وعلى العكس فإن المرأة التعسة في حياتها الزوجية تشعر بأن الحمل عبئاً ثقيلاً عليها لأنه يربطها بزوج تكرهه . وهي تشعر أنها تحمل في أحشائها جزءا من هذا الزوج المرفوض . وهذه الأم تحمل مشاعر متناقضة نحو الجنين وكأنها تكره فيه الجزء القادم من زوجها وتحب فيه الجزء القادم منها لذلك تكون في صراع بين الرفض والقبول طوال شهور الحمل .

سيكولوجية الحمل:

تعتمد سيكولوجية الحمل على الاتجاهات نحو الحمل السالف ذكرها ، فإذا كانت هذه الاتجاهات إيجابية في مجملها فإن الحمل يعتبر تحقيق للذات وتأكيد للهوية الأنثوية ، وهو عملية إبداعية تشبع حاجات نرجسية أساسية للمرأة حيث تشعر أنها قادرة -بإذن الله- أن تمنح الحياة مخلوقاً جديداً يكون امتداداً لها ولزوجها وسنداً وعزوة وأماناً من الوحدة والضياع . أما إذا كانت هذه الاتجاهات نحو الحمل سلبية في مجملها فيسود لدى المرأة الحامل مشاعر الرفض والاشمئزاز والغضب ، ويصبح لديها خوف شديد من الولادة قد يصل إلى درجة الرهاب (الخوف المرضي)، وخوف من مسئولية الأمومة والشعور بثقل العبء في استقبال الطفل ورعايته . والحمل في هذه الظروف ربما يوقظ في الأم ذكريات المراحل الأولى لنموها الشخصي بما يصاحبها من خوف الانفصال عن الأم . في هذه الظروف السلبية تصبح المرأة أكثر قابلية للقلق والاكتئاب والوساوس و الأعراض النفسجسمية وربما الذهان .

الارتباط النفسي بين الام والجنين :

في الثلث الأول من شهور الحمل تنشغل المرأة بمشاعر القبول أو الرفض لهذا الكائن الجديد الذي ينمو في أحشائها وتتفاعل إيجابا وسلبا طبقا لذلك.

أما في الثلث الثاني (من بداية الشهر الرابع إلى نهاية الشهر السادس) - حيث تشعر بحركة الجنين فتبدأ الام في تكوين صورة ذهنية لهذا الجنين وتصبح أكثر سعادة به في حالة قبولها له من البداية أو أكثر استسلاما للأمر الواقع في حالة رفضها له من البداية .

فإذا وصلنا للثلث الأخير من الولادة (من بداية الشهر السابع من الولادة) فإن الام تشعر بالجنين على أنه كائن مستقل له صفات شخصية مميزة تجعله مختلفاً عن أشقائه الذين سبقوه ، وهي تعيش بعقلها ووجدانها معه حيث تشعر في لحظة ما أنه سعيد ويتحرك ، وفي لحظة أخرى أنه جائع ، وفي لحظة ثالثة أنه نائم ، وفي لحظة رابعة أنه غاضب ..وهكذا . وفي هذه المرحلة تسقط الأم مشاعرها الإيجابية والسلبية على الجنين ، ففي حالة سعادتها يمثل الجنين الجزء المحبوب من ذاتها فتسقط عليه مشاعر القبول والفرح ، وفي حالة شقائها يمثل الجنين الجزء المكروه من ذاتها فتسقط عليه مشاعر الرفض والغضب وأمنيات الإيذاء . وهذه الاسقاطات تمتد لبعد الولادة وتؤثر في علاقة الأم بطفلها إيجابا وسلباً ، فالأم المضطربة نفسياً بعد الولادة حين تحاول إيذاء طفلها فهي بذلك تؤذي الجزء المكروه من ذاتها . .

سيكولوجية زوج المرأة الحامل :

يشعر الزوج بالفخر أن زوجته أصبحت حاملاً لأن ذلك يؤكد رجولته وقدرته على إنجاب مثله ، ولكن يخالط ذلك الشعور مشاعر أخرى منها الشعور بالذنب تجاه زوجته التي تعاني متاعب الحمل ، والشعور بالغضب أحياناً لأن زوجته لم تصبح ملكاً له وحده بل انشغلت اكثر الوقت بحملها ، والشعور بثقل المسئولية حيث سيصبح أباً لطفل يحتاج لرعاية . وإذا كان الزوج على درجة كافية من النضج الانفعالي فانه سيتجاوز هذه الفترة بشكل صحي وينمو معها ، أما إذا كان غير ناضج فانه ربما يعاني بعض أعراض القلق أو الاكتئاب أو الغيرة أو بعض الأعراض النفسجسمية.

تأثير الحمل على العلاقة الزوجية :

أحياناً يمثل الحمل رباطاً قوياً بين الزوجين حيث يشعران أن هناك شيئاً هاماً

يجتمعان على رعايته ، فهو رباط بيولوجي ونفسي واجتماعي يقوي من رباط الزوجية . وفي أحيان أخرى تكون هناك نوايا انفصال لدى أحد الزوجين أو كليهما. لكن حدوث الحمل ربما يغير من هذه النوايا.

وربما تنشغل الزوجة بحملها عن العناية بزوجها فيشعر الأخير بالوحدة والغضب ، وربما اتجه بمشاعره خارج المنزل . وبعض الأزواج يشعرون بالغيرة من ذلك الكائن الجديد الذي خطف منهم الزوجة الحبيبة والحمل يحدث تغيرات في شخصية الزوجين حيث يصبح عليهما أن يستعدا نفسياً ومادياً لرعاية طفل قادم وذلك يستلزم منهما التخلي عن بعض احتياجاتهما الشخصية والتضحية من أجل هذا المخلوق الجديد وهذه الأدوار الجديدة (الأبوة والأمومة) تستلزم تغييرات في التصورات والمفاهيم والعلاقات الاجتماعية وهذا ربما يصيب أحد الأبوين أو كليهما بحالة من القلق والخوف من ذلك العالم المجهول الذي يقدمان عليه وربما تكون هناك مشاعر متناقضة نحو الطفل ، فهو من ناحية أضاف إلى حياة الزوجين أبعاداً ومعانٍ جديدة ولكنه من ناحية أخرى وضع عليهما مسئوليات جديدة وحرمهما من الكثير من احتياجاتهما الشخصية .

الاتجاهات نحو المرأة الحامل :

١- اتجاهات الزوج :وهي تتراوح بين القبول والفرح والغيرة والخوف من المسئولية والرفض ......الخ.

٢- اتجاهات الأطفال الآخرين :وهي تتراوح بين الدهشة وحب الاستطلاع (محاولة معرفة كيف نشأ الجنين وكيف سيولد) والغيرة والقلق .

٣- اتجاهات المجتمع :بعض المجتمعات تشعر أن ولادة طفل جديد عبء اجتماعي واقتصادي لذلك تنظر إلى مشهد المرأة الحامل التي انتفخت بطنها بالسخرية والاشمئزاز ، في حين أن مجتمعات أخرى تعاني من نقص القوة البشرية تفرح بمنظر المرأة الحامل وتعتبر الولادة إضافة وعزوة وقوة .

الحمل والعلاقة الجنسية :

تستمر العلاقة الجنسية بشكل طبيعي أثناء الحمل إلا في الحالات التي تعاني من نزيف وهو أحد علامات الإجهاض المنذر في الشهور الأولى للحمل فإنه يمنع الاتصال الجنسي حفاظاً على استقرار الحمل ، وأيضاً إذا حدث هذا النزيف في

الشهور الأخيرة للحمل وهو أحد علامات اضطراب وضع المشيمة فإنه أيضاً يمنع الاتصال الجنسي خوفاً من حدوث نزيف قبل الولادة .

أما في غير هذه الحالات القليلة جداً فلا توجد أي موانع للنشاط الجنسي خلال شهور الحمل مع الوضع في الاعتبار عدم حدوث ضغط على الحمل وذلك ربما يستدعي اتخاذ بعض الأوضاع التي تكفل ذلك.

وهناك فئة من النساء يشعرن أن الرغبة الجنسية قد ازدادت في فترة الحمل وذلك بسبب الاحتقان في منطقة الحوض ، وفئة ثانية تتحسن استجاباتهن الجنسية وينعظن (يصلن إلى الذروة Orgasm) وذلك بسبب زوال مخاوفهن السابقة من حدوث الحمل -تلك المخاوف التي كانت تمنع الوصول إلي الانعاظ (Orgasm) .

وفي بعض النساء نجد عزوفاً عن النشاط الجنسي في فترة الحمل حيث تكون المرأة مستغرقة تماماً في الحمل والأمومة وترى أن ذلك يتعارض مع النشاط الجنسي خاصة إذا كانت لديها مخاوف من أن ذلك النشاط يؤثر على سلامة الجنين أو سلامتها هي الشخصية.

أما من ناحية الرجال فبعضهم لا يعجبه منظر الزوجة وهي حامل ولذلك تفتر هذه العلاقة في فترة الحمل وربما يؤثر ذلك على العلاقة الزوجية ككل ، وهناك نوع آخر من الرجال يخشى الاقتراب من المرأة وهي حامل وهو ما يعرف ب "عقدة مادونا" حيث يساوره شعور داخلي بأن إتيان المرأة وهي حامل هو انتهاك لشيء مقدس .

وفي الواقع فإن نسبة كبيرة من الرجال -خاصة الناضجين منهم- لا تتأثر علاقتهم بزوجاتهم في هذه الفترة كثيراً.

الاضطرابات النفسية المصاحبة للحمل :

المرأة الحامل يمكن أن تصاب بأي اضطراب نفسي ، ولكن هناك بعض الاضطرابات المرتبطة بالذات بفترة الحمل ، وغالباً ما تكون هذه الاضطرابات نتيجة التغيرات الهرمونية في فترة الحمل ، تلك التغيرات التي تؤثر في كيمياء الجسم عموماً وفي كيمياء المخ على وجه الخصوص ، وتعيد ضبط بعض المراكز في " ما تحت المهاد (Hypothalamus)" فتؤثر في الشهية لبعض الأطعمة وتستثير مراكز القيء فتحدث ميلاً للقيء خاصة في فترة الصباح . ونذكر من هذه الاضطرابات ما يلي :

١ – بيكا(Pica) : في هذه الحالة تأكل المرأة بعض المواد غير المعتادة مثل الطين والنشا والرمل والطباشير والقاذورات . وتوجد هذه الحالة في بعض المجتمعات خاصة في المجتمعات الريفية الفقيرة .وهذا الاضطراب نراه غالباً في الأطفال ، وحين يحدث في المرأة الحامل فإنه إما أن يكون حالة من النكوص إلى مراحل النمو المبكرة أو نتيجة إعادة ضبط (Re-setting) " ما تحت المهاد " مما يؤثر عل الشهية لبعض المواد الغريبة .

٢– الوحم : وهو اشتياق المرأة الحامل لبعض الأنواع من الأطعمة بالذات، وعزوفها عن أطعمة أخرى ، فمثلاً ربما تشتاق للتفاح أو الخيار أو العنب (حتى في غير موسم هذه الأطعمة) في حين أنها تعاف أنواع أخرى من الأطعمة مثل اللحوم فلا تأكلها أو تكره طعم الشاي ورائحته وتنفر من رائحة السجائر .

وهذه الحالة تتشابه في أسبابها مع الحالة السابقة البيكا "pica" .

٣ ـ الحمل الكاذب (Pseudocyesis) :

هو حالة نادرة تحدث في بعض النساء العقيمات حيث تمر المرأة بفترة اشتياق طويلة للحمل ، وبعدها تظهر أعراض الحمل عليها فتنتفخ بطنها،وتنقطع الدورة الشهرية ، ويتضخم الثديين ويحدث غثيان وقيء في فترة الصباح .

وأبقراط هو أول من وصف هذه الحالة النادرة والطريفة . وهناك حالات شهيرة للحمل الكاذب نذكر منها " ماري تيودور " ملكة إنجلترا (١٥١٦– ١٥٥٨م) و " أنا أو " (Anna O) مريضة فرويد الشهيرة التي اعتقدت أنها حملت من طبيبها .

وهذه الحالة تبين قوة تأثير العوامل النفسية على الحالة الجسدية ، حيث تمثل نوعاً من "المطاوعة الجسدية " (Somatic compliance) يحدث فيها تغيرات فسيولوجية استجابة لرغبات أو صراعات لا شعورية . وهي تصنف ضمن الاضطرابات النفسجسمية (Psychosomatic) أو الاضطرابات التحولية (Conversion disorders) .

وهذه الحالات تحتاج للعلاج بواسطة معالج نفسي وطبيب نساء وتوليد حيث يتم عمل تحليل للحمل وعرضه على المريضة مع تدعيمها نفسياً ، وهنا تبدأ الأعراض الكاذبة للحمل في الاختفاء تدريجياً ، مع استمرار المساندة النفسية للمريضة وربطها بالواقع ومساعدتها على احتماله .

وهناك بعض الحالات تقاوم هذا العلاج ويتكون لديها اعتقاد راسخ لا يتزعزع بوجود الحمل ، وهذه الحالات تحتاج للعلاج بواسطة مضادات الذهان (Antipsychotics) .

٤-القيء أثناء الحمل :

من الطبيعي في الشهور الأولى للحمل أن تشعر المرأة في الصباح بنوع من الغثيان وأحياناً القيء وهو ما يطلق عليه "علة الصباح" (Morning sickness) وهو حالة طبيعية تنتج من التغيرات الهرمونية وما يتبعها من تغيرات كيميائية أخرى تحدث استثارة في مراكز القيء وهي غالباً لا تحتاج لعلاج وإنما يكفي طمأنة الحامل بأن ذلك شيء طبيعي . وفي بعض الحالات تسعد المرأة بهذه الأعراض لأنها دليل على وجود الحمل الذي كانت تتمناه ويسعد به من حولها لنفس السبب .

أما في قليل من الحالات فإن القيء يصبح مستمراً في الصباح والمساء ويستمر أيضاً بعد انتهاء الشهور الأولي للحمل مما يؤدي إلى حاله من الجفاف وفقد الوزن وتغير في التوازن الكيميائي في الجسم وهذه الحالة تعرف باسم "Hyperemesis Gravidarum" ، وهي حالة تحتاج لتدخل طبي لأنها تؤثر على سلامة الأم وسلامة الجنين ، وقد وجد أن بعض هذه الحالات كانت تعاني قبل الولادة من اضطرابات في الكبد أو الكليتين ، وبعضها الآخر كانت تعاني من اضطرابات الأكل مثل فقد الشهية العصبية أو البوليميا .

الحمل والعلاجات النفسية :

وجد من خلال الدراسات أن ما يحدث من تشوهات خلقية بسبب الأدوية لا يتجاوز ٢ ,٣ ٪ من مجموع التشوهات التي تحدث في الأجنة ، وهي نسبة ضئيلة ولكن تعود أهميتها إلى أنها يمكن تفاديها لذلك فالقاعدة الطبية هي عدم تناول الأدوية سواء نفسية أو غير نفسية خلال فترة الحمل وخاصة الشهور الثلاثة الأولى إلا للضرورة ، والضرورة يقررها الطبيب ، وحتى في هذه الحالات تستخدم الأدوية الأقل احتمالاً للضرر وبأقل جرعات ممكنة . وقد وضعت منظمة الأدوية والغذاء (F D A) تقسيماً للأدوية على حسب درجة تأثيرها على الأجنة (Caplan, Sadock & Grebb 1995) نوردها فيما يلي :

*المجموعة أ : ومن أمثلتها: حمض الفوليك والحديد. فلم يثبت هذه المجموعة أضرار على الجنين من خلال الدراسات المحكمة .

*المجموعة ب : ومن أمثلتها : الكافيين والنيكوتين والاسيتامينوفين . يوجد خطر على الجنين في الدراسات التي تمت على الحيوان ، ولكن لا توجد دراسات محكمة على الإنسان .

*المجموعة ج : ومن أمثلتها : الأسبرين والهالوبيريدول والكلوربرومازين .توجد تأثيرات ضارة على الأجنة في الحيوانات ولكن لا توجد معلومات حول تأثيرها على الإنسان .

*المجموعة د : ويمثلها الليثيوم والتتراسيكلين والايثانول . يوجد خطر على أجنة الإنسان ولذلك تستعمل فقط في الحالات التي تهدد الحياة .

* المجموعة س : ويمثلها الفالبرويك أسيد (ديباكين) والثاليدوميد وهذه المجموعة لها خطر أكيد على الأجنة في الإنسان ولا تستخدم حتى في المواقف المهددة للحياة .

وهناك الكثير من الأبحاث أجريت على الأدوية النفسية وتأثيراتها في فترة الحمل وكانت مجمل نتائجها كالتالي :

*مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات ليس لها تأثيرات مؤكدة الضرر بنمو الأعضاء في الجنين .

*والمعلومات المتاحة حالياً تفيد أن التعرض في الشهور الأولى من الحمل لمجموعة الفينوثيازين منخفضة القدرة (Low-Potency Phenothiazine) والليثيوم وبعض مضادات الصرع (Valproicacid & carbamazapine)ومجموعة البنزوديازيبين يمكن أن تؤدي إلى زيادة نسبة حدوث التشوهات الخلقية ومع هذا فإن الحظر المطلق من استخدام معظم الأدوية النفسية قبل الولادة يعتبر قليل .

وبناءاً على هذه المعلومات المتاحة من الأبحاث التي أجريت نجد أن الكثير من الأدوية النفسية لم يثبت لها تأثير ضار على الأجنة في الإنسان خاصة إذا استخدمناها بعد انقضاء الشهور الثلاثة الأولى، ومع هذا فالقاعدة الطبية توصي بعدم استخدام الأدوية في الشهور الثلاثة الأولى إلا للضرورة وبالجرعات والنوعيات التي يحتمل أن تكون أقل ضرراً ، والطبيب المعالج هنا يقرر طبقاً لقاعدة التوازن بين النفع والضرر إلا في أدوية المجموعة الأخيرة (المجموعة س) التي لا يوجد مبرر لاستخدامها في فترة الحمل مهما كانت الظروف.

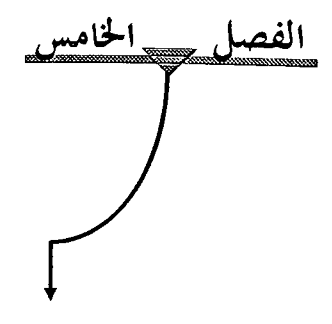
وفي حالة الخوف من استخدام الأدوية نلجأ – بل من المستحب أن نلجأ – إلى العلاج النفسي بدون أدوية وهو علاج له تأثيراته الإيجابية .

وفي الحالات الشديدة من الاكتئاب والذهان يمكننا استخدام العلاج بجلسات تنظيم الإيقاع الكهربي (ECT) وهي مأمونة في فترة الحمل ومن أكثر أنواع العلاج فعالية في الحالات الشديدة .

الرعاية النفسية للحامل :

يجب أن تبدأ الرعاية النفسية حتى قبل حدوث الحمل حيث تتم مقابلة المرأة التي يحتمل أن تمر قريباً بفترة حمل ويناقش معها موقفها من الحمل وتصوراتها عنه وظروف حياتها، وبعد ذلك نمدها بمعلومات وافية عن الحمل ومراحله ومتطلباته وتأثير الأدوية والحالة النفسية على الحمل وتأثير الشاي والقهوة والتدخين والكحوليات، وفوائد الرياضة البدنية والغذاء المتوازن.

وبمجرد حدوث الحمل يبدأ تقييم المرأة الحامل من حيث موقفها من الحمل ، وهل حدث بترتيب معين أم كان مفاجئاً لها ، وهل هي متقبلة له أم رافضة ، وما تأثير ذلك على الجنين ، وما هو موقف الزوج منه ، وما هو تأثير ذلك الحمل على اقتصاديات الأسرة وعلى علاقاتها الاجتماعية ، و ما هي متطلباته ، وكيف توازن المرأة بين احتياجات الحمل واحتياجات الزوج ومسئوليات العمل ويوضح لها تأثير الضغوط النفسية على صحة الجنين ، وأن الضغط النفسي الزائد يمكن أن يسبب إجهاضاً متكرراً دون سبب عضوي واضح أو يسبب ولادة قبل الأوان أو مضاعفات أخرى في الحمل أو الولادة وتقييم الحالة النفسية للحامل يعطي فرصة لمتابعتها بعد الولادة حتى لا نفاجأ باضطرابات نفسية شديدة بعد الولادة ربما تهدد سلامة الأم أو الطفل .



سيكولوجية النفاس

سيكولوجية النفاس

النفاس هو الفترة التى يستمر فيها نزول الدم بعد الولادة ومتوسطها علمياً عند أغلب النساء حوالى ٢٤ يوماً (الحفنى ١٩٩٤)، ومن الناحية الشرعية لا حد لأقل النفاس ، فيتحقق بلحظة فإذا ولدت وانقطع دمها عقب الولادة ، أو لدت بلا دم وانقضى نفاسها ، لزم المرأة ما يلزم الطاهرات من الصلاة والصوم وغيرهما وأما أكثره فأربعون يوماً (سيد سابق ١٩٨٧) .

وتوجد طقوس ومحاذير خاصة بفترة النفاس تختلف من ثقافة لأخرى فمثلاً فى الثقافة العربية يتجمع الأهل والجيران حول النفساء ويقومون بالأعمال المنزلية بدلاً عنها ويحرصون على أن تأكل دجاجة كاملة بعد الولادة مباشرة على اعتقاد أن " قلبها سقطان " وأن " بطنها فاضية " ولابد من وجود وجبة دسمة " تسند قلبها " وتملأ بطنها ، ومحظور على النفساء أن تتحرك بعد الولادة كثيراً اعتقاداً منهم أن " جسمها طرى " ويحرصون على إعطائها كميات كبيرة من مشروب " الحلبة " الساخن لاحتوائها على الحديد وأيضاً اعطائها واعطاء زوارها مشروب " المغات " ويكره أن يدخل رجل على النفساء وهو حديث عهد بحلاقة شعره أو ذقنه ويكره الدخول عليها بلحم طازج ويكره دخول من عرف عنهم صفة الحسد ...... إلى آخر هذه المعتقدات الشعبية والتى تدل فى مجملها على وعى شعبى قديم بأن النفساء تكون فى حالة هشة جسمانياً ونفسياً لذلك تحتاج للدعم والمساندة حتى تجتاز هذه الفترة الصعبة بسلام.

وللتسرية على النفساء يقوم الناس بعمل احتفالات بها وبالمولود مثل "السبوع" وهو عادة تضرب بجذورها إلى الأسر الفرعونية القديمة . وفى الفقه الإسلامى يوجد ما يسمى بالعقيقة وهى وليمة يصنعها أهل المولود للأهل والأصدقاء والجيران فى اليوم السابع للولادة ، وفى هذا اليوم يحلقون شعر المولود ويتصدقون بوزنه ذهباً . وهذه الطقوس سواء كانت شعبية أم شرعية لها دور هام فى دعم ومساندة المرأة النفساء لكى تتجنب المشكلات الصحية والنفسية فى هذه الفترة.

الاستقبال النفسى للطفل :-

تنشأ علاقة عجيبة للأم بجنينها منذ اللحظة التى تكتشف فيها أنها حامل، وخلال شهور الحمل تتوثق هذه العلاقة خاصة بداية من الشهر الرابع حيث تبدأ

حركة الجنين معلنة عن وجود مخلوق جديد له صفات مميزة محسوسة ، فهو حين يجوع تزداد حركته وحين يشبع تهدأ هذه الحركة ، وحين تنفعل الأم ينفعل معها (حيث أن كيمياء الجسم مشتركة بينهما) وحين تهدأ يهدأ . وليست مبالغة حين نقول أن عقل الأم ووجدانها فى فترة الحمل يكونان فى رحمها يستكشفان هذا المجهول ، وتبدأ الأم منذ الشهور الأولى فى تكوين صورة للجنين فى خيالها وهذه الصورة تتبلور مع مرور شهور الحمل ويساعدها على ذلك الآن وجود الأشعة التليفزيونية التى تتمكن من خلالها من رؤية الجنين وهو فى بطنها ، ولكن هذه الرؤية تعطى صورة كلية ولا تعطى تفاصيل الملامح لذلك تستكمل الأم الصورة من خيالها .

وبعد الولادة ربما لا تكون الصورة التى رسمتها الأم فى الخيال مطابقة لصورة المولود الحقيقية وهنا تشعر الأم بالاستغراب نحو الطفل وأحياناً تشعر بالضيق أو النفور من شكله أو من جنسه (ذكر أو انثى) ، وأحياناً تشعر بالخوف وتنتابها صراعات بين القبول والرفض لهذا المخلوق الجديد (وتزداد هذه الصراعات فى الشخصيات العصابية غير الناضجة) ثم شيئاً فشيئاً يزداد القبول والحب حتى يكون طفلها هو أغلى شئ فى حياتها .

الاعتمادية فى فترة النفاس :

نظراً للضعف البدنى للأنثى فى فترة النفاس تقوم أمها أو اختها أو حماتها على خدمتها وتكون محاطة برعاية فوق العادة ، وهى تسعد بذلك ، وربما تبدأ فى التصرف كطفلة صغيرة تحتاج لمن يدللها ويرعاها ، وتصبح كثيرة المطالب والشكوى. ويزيد من ذلك احساسها بالمسئولية الكبيرة التى ألقيت على عاتقها فجأة ناحية ذلك المخلوق الجديد النائم بجوارها ، ذلك الإحساس الذى ربما يدفعها إلى انكار فكرة الأمومة والرغبة فى العودة إلى الطفولة القديمة حيث لا مسئولية ولا عناء . والشخصيات الناضجة تتجاوز هذه الفترة بسرعة وتتقبل الوضع الجديد مستشعرة فرحتها بوظيفة الأمومة التى جبلت عليها .

الصراع فى فترة النفاس :

وفى هذه الفترة يكون الصراع بين الذات التى تريد أن تتحقق فى الاستقلال والحرية ، والذات التى يشدها الطفل إليه وتضع معه مقومات جديدة

لنفسها . وتتراوح المرأة بين الاتجاهين ، وقد يبدو عليها أنها تهمل طفلها ، وقد تبكي. وقد تصاب بالاكتئاب ، وقد يتداعى بدنها لحالتها فيجف لبنها كما لو كانت تريد للطفل أن يموت ، وكلما كانت الأم صغيرة كلما استهدفها الصراع ، وهى تحزن اذ ترى جسمها قد تغير ، وثدياها قد تغير شكلهما ، وتحتار بين الأمومة وأنوثتها ، وبين واجباتها ومتطلباتها الفكرية والعاطفية ، وبين أن تكون هى نفسها بنتاً مدللة من أبويها ، وأن تكون أما تدلل هى وليدها . وقد تشعر النفساء إزاء الأعباء التى يفرضها الوليد عليها أنها أضعف من المسئولية ، وتنتابها المخاوف ، وقد تلجأ إلى وسيلة للهرب تدفع بها عن ذاتها ، غير أن غريزة الأمومة التى توحد بينها وبين الطفل تواجه نواحى الضعف فى الذات ، وتجعل المرأة تخشى مغبة هذه الرغبات أو الصراعات فتفقد طفلها (الحفنى ١٩٩٢) .

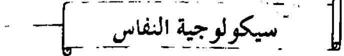
ويضاف إلى ذلك الصراع صراع آخر بين اهتمام المرأة بزوجها واهتمامها بطفلها ، وهذا الصراع يخلق مشاكل زوجية كثيرة ، فالزوج يريد منها أن تعود لحالتها البيولوجية والنفسية ، والطفل الوليد يستغرقها بالكامل ببكائه الذى لا ينقطع حتى فى الليل ومطالبه التى لا تنتهى ، لذلك تكون ممزقة بين الأثنين . ويخرجها من هذا الصراع تفهم الزوج ونضجه وقدرته على تأجيل بعض احتياجاته ، ومحاولتها هى لإعادة التوازن – فى أقرب وقت ممكن – بين تلبية حاجات الزوج وحاجات الطفل .

النمط الأنثوى فى النفاس :

والمرأة ذات التركيب النفسى الأنثوى الطبيعى تمر بكل الخبرات السابقة فى هدوء وتقبل فكرة الأمومة التى جبلت عليها منذ كانت طفلة صغيرة تلعب بعرائسها وتهدهدها ، وتتقبل الانتقال من مرحلة الاعتمادية على أبويها إلى مرحلة الاستقلال والعطاء وتسعد بذلك كثيراً وتقبل على طفلها راعية محبة ، وفى نفس الوقت تحاول استعادة معالم أنوثتها – التى تحبها – لكى تسعد بها زوجها مرة أخرى ولا تجد فى ذلك أى امتهان لشخصيتها وكرامتها ، بل تجد فى ذلك كل الشرف والتكريم ، وبهذا تصبح مرحلة النفاس عند هذا النمط من النساء مجرد مرحلة من مراحل العمر وعملية فسيولوجية طبيعية تتم فى يسر .

النمط الذكورى فى النفاس .

وعلى العكس من النمط الأنثوى السابق فإن هناك نمطاً ذكورياً (مسترجلاً

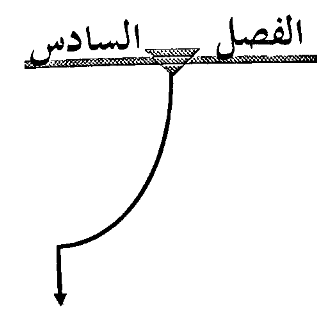


فى بعض النساء ، وهذا النمط يحمل فى داخله (بوعى أو بدون وعى) رفضاً للوظائف الأنثوية المعتادة ، وهذا النوع من النساء يمر بمشاكل صحية ونفسية كثيرة أثناء فترة الحمل ، ويمر أيضاً بولادة عسره ، وتصبح فترة ما بعد الولادة كرب شديد لذلك نجد المرأة من هذا النوع تحاول العودة لنشاطها العادى (الوظيفى أحياناً) فى أقرب وقت ممكن (ربما فى اليوم الثانى أو الثالث للولادة) ، ولا ترغب فى التفاف الناس حولها ، وترفض الرعاية والحماية من الأم ، وليست لديها مشاعر حميمة نحو طفلها لذلك تتعامل معه بشكل عقلانى تماماً وتهتم بقراءة الكتب عن تربية الأطفال وتطبق ما فيها حرفياً دون اعطاء فرصة للتعامل مع حاجات الطفل بشكل أمومى فطرى تلقائى ، وهى تحرص من أول يوم على أن تطوع الطفل لارادتها هى بدلاً من تلبية حاجاته كما يريد . وهى لا تفضل حمل الطفل على صدرها بل تدعه فى سريره أطول فترة ممكنة بادعاء أنها لا تحب أن تعوده على أن يكون فى حضنها، وهى تفضل إعطاءه رضعات صناعية أكثر ، وتجدها كثيرة الشكوى من رغبات الطفل ومن أحواله فهى لا تفهم لماذا يبكى ولا تفهم لماذا يرفض الرضاعة فهى معزولة تماماً عن لغة الطفل الجسدية . وإذا سنحت لها الفرصة فإنها تترك طفلها لأمها أو اختها أو حماتها وتخرج لعملها أو لنشاطاتها السابقة .

وهى فى صراع دائم أيضاً مع مطالب الزوج وتعتبر ذلك انتهاكاً لكرامتها الإنسانية خاصة فى تلك الفترة التى تحتاج فيها أن تعطى بعض الاهتمام لطفلها، فكيف بزوجها أن يطالبها بالاهتمام به وباحتياجاته فى هذه الظروف الصعبة .

والمرأة من هذا النوع تكره المولود الأنثى وتشعر بالرفض والنفور تجاهها، أما إذا كان المولود ذكراً فإنها تحاول منذ البداية تطويعه لإرادتها والسيطرة عليه تماماً حتى لا يتمرد عليها .

وأخيراً فهذه هى فترة النفاس بصراعاتها ومصاعبها والتى تحتاج فى كل الأحوال مساندة من كل المحيطين بالمرأة حتى تتجاوزها بشكل طبيعى آمن .



سيكولوجية العقم

سيكولوجية العقم

فى الماضى كانت المرأة دائماً هى المتهمة بالمسئولية عن العقم وبالتالى كانت تتحمل وحدها أعباءه النفسية فتتألم وتشعر بالذنب وتكتئب وتواجه نظرات الشفقة من محبيها ونظرات الشماتة والاحتقار من كارهيها ، وتسمع فى كل يوم تعليقات جارحة لكيانها الأنثوى، وربما تكتمل المأساة بعقابها على ذنب لم ترتكبه وذلك حين يتزوج عليها زوجها معلنا بذلك فشلها كأنثى ونبذها من دائرة عواطفه واهتمامه.

وللأسف الشديد لم تزل هذه الصورة هى القائمة فى كثير من المجتمعات وخاصة العالم الثالث على الرغم من أن الابحاث العلمية أثبتت أن المرأة مسئولة عن ٦٠٪ فقط من حالات العقم فى حين يتحمل الرجل المسئولية عن ٤٠٪ من تلك الحالات، أى أن المرأة ليست وحدها مسئولة عن هذه المشكلة.

والعقم هو عدم القدرة على الحمل بعد مرور سنة كاملة من العلاقة الزوجية الصحيحة دون استخدام وسائل لمنع الحمل . إذن لا يجب أن نعتبر المرأة عقيماً إلا بعد مرور سنة كاملة على زواجها وبشرط أن يكون زوجها مقيماً معها بصفة دائمة أو شبه دائمة وبينهما علاقة زوجية صحيحة . أما إذا كان الزوج مسافراً أو يحضر على فترات متقطعة فإن ذلك ربما يكون سبباً مفسراً لعدم حدوث الحمل دون وجود مانع لذلك فى الحقيقة .

وللعقم أسباب بيولوجية تستحوذ على كل الاهتمام فى الفحوص الطبية والعلاج ، وأسباب نفسية غاية فى الأهمية ومع ذلك لا يلتفت إليها أحد ، وربما انتبه الناس أخيراً لأهمية العوامل النفسية بسبب الوعى المتزايد بهذا الجانب وبسبب وجود كثير من حالات العقم التى لا يوجد لها أسباب عضوية ومع هذا تستمر دون سبب يفسر استمرارها .

والعوامل البيولوجية -وهى ليست محور حديثنا الآن- نوجزها فيما يلى:

١-ضعف القدرة على التبويض وذلك لمرض فى المبيض أو لخلل هرمونى.

٢-مشكلات تشريحية مثل ضيق الأنابيب أو انسدادها أو ضيق عنق الرحم أو صغر حجم الرحم.

٣-عوامل خاصة بالمناعة بحيث تفرز المرأة أجساما مضادة للحيوانات المنوية.

أما العوامل النفسية التى يمكن أن تسبب أو تساهم فى احداث العقم فهى

كثيرة وقد عددتها بعض الأبحاث العلمية إلى ٥٠ عاملاً نذكر منها بإيجاز وتكثيف ما يلى :

١-عدم التوافق فى العلاقة الزوجية وما يستتبع ذلك من صراع وشجار يؤثران على التوازن الهرمونى وعلى انقباضات وانبساطات عضلات الرحم والانابيب وغيرها مما يؤثر على عملية التبويض وعلى استقرار البويضة فى الجهاز التناسلى الذى يحتاج إلى حالة من الاستقرار ليتمكن من حضانة البويضة الملقحة ورعايتها فى هدوء حتى تصبح جنيناً .

٢-وجود صراعات داخلية لدى المرأة حول فكرة القرب من الرجل وإقامة علاقة معه وذلك بسبب مشكلات نفسية عميقة الجذور أو بسبب الخوف الاجتماعى المبنى على المبالغة فى التحريم ، أو استقذار هذه العلاقة واعتبارها دنساً يلوث الكيان الروحى .

٣-الشخصية الذكورية العدوانية (المسترجلة) والتى ترفض بوعى أو بغير وعى الدور الأنثوى المستقبل والحاضن للحيوان المنوى ثم للبويضة الملقحة ثم للجنين، واعتبار ذلك عدوان عليها تقاومه بالرفض واللفظ . وهذه الشخصية لديها صراعات كثيرة حول دورها كأنثى .

٤-الشخصية الأنثوية غير الناضجة بيولوجياً ونفسياً ، وفيها تكون عملية التبويض ضعيفة أو يكون الرحم صغيراً أو الأنابيب ضيقة ، وتكون أيضاً غير ناضجة انفعالياً .

٥-البرود الجنسى والذى يسببه أو يصاحبه نشاط هرمونى باهت وضعيف .

٦-الزوجة التى تأخذ دور الأم لرجل سلبى واعتمادى ، فالتركيبة النفسية لها كأم لهذا الزوج (الطفل أو الابن) تحدث خللاً فى العمليات البيولوجية فلا يحدث الحمل .

٧-وجود أم مسيطرة ومستبدة تجعل المرأة تكره دور الأمومة وترفضه .

٨-وجود رغبات متناقضة فى الحمل وعدمه فهى ترغب فيه لتحقيق الدافع الفطرى لديها فى أن تكون أماً وترفضه فى نفس الوقت خوفاً من مشاكله وتبعاته أو لشعورها بأن حياتها الزوجية تعسة وغير مستقرة .

٩-شدة التعلق بالإنجاب ، فالرغبة الجامحة فى حدوث الحمل ربما تؤدى إلى نزول البويضات قبل نضجها .

١٠-الصدمات الانفعالية المتكررة والتى تؤثر على الغشاء المبطن للرحم وتـؤدى إلى انقباضات كثيرة وغير منتظمة فى الأبواق والأنابيب والرحم وعنق الرحم .

١١-تكرار الإثـارة الجنسية دون اشـباع ، وهـذا يصيـب عنـق الرحـم بالاحتقـان والجفاف والتلزج .

وكما رأينا فإن المرأة العقيم ربما تكـون لديهـا بعـض الاضطرابـات الانفعاليـة التى تؤخر الحمل ، وتأخير الحمـل يجعلهـا أكـثر اضطرابـاً ، وكلمـا طـالت سـنوات الانتظار للحمل كلما زاد اضطرابها وقلت فرص حملها ، وهكـذا تدخـل فـى دائـرة مغلقة تجعل فرص الحمل قليلة جداً وتحتم كسر هذه الدائرة وذلك بإعادة الاسـتقرار النفسى للمرأة إلى المستوى الصحى اللازم لهذه العملية الدقيقة .

وحين يستتب العقـم تكـون لـه آثـار نفسـية كثـيرة علـى المرأة فهـى تشـعر بالدونية وبفقد الثقة فى هويتها كأنثى لأنها غير قادرة على أداء مهمتها فى الانجـاب وغير قادرة على أن تلبى نداء فطرتها فى ان تصبح أماً . وأحياناً تشعر بـالذنب تجـاه زوجها خاصة إذا اعتقدت أنها السبب فى حرمانه من أن يصبح اباً . وهذه المشـاعر إذا تضخمت لديها فربما تدخل فى طور الاكتئاب الذى يجعلها تبدو حزينـة ومنعزلـة وفاقدة للشهية وفاقدة للرغبة فى أى شئ وكأن لسان حالها يقـول مـا معنـى الأشـياء إذا كنت قد حرمت أهم شئ فى حياتى كـأنثى ، وبالتـالى فـإن أى شـئ بديـل يبـدو تافهاً باهتاً .

وبعض النساء العقيمات تزداد لديهن الأنانية والنرجسية وتوجـه مشـاعرها نحو ذاتها فتهتم بنفسها اهتماماً زائداً .

وتنتاب بعضهن رغبة جارفة فى شراء الأشياء واقتنائها فتذهب للسوق كثيراً وتشترى ملابـس وأحذيـة ومقتنيـات لا تحتاجهـا ، وكأنهـا تعـوض فراغهـا الداخلـى الهائل.

وفى أحيان أخرى تصبح المرأة غاضبة وتوجـه عدوانهـا نحـو الـزوج وتعتـبره سبباً فى شقائها إذ حرمها نعمة الإنجاب ، أو توجه عدوانها نحو أهلها وكأنها تتهمهم بأنهم السبب فى أنها جاءت إلى الحياة غير مؤهلة لدورها الأنثوى أو أن طريقتهم فى التربية أثرت عليها فأصبحت عقيماً . وهى فى هذه الحالة تدخل فى صراعات كثيرة مع من حولها وتصبح سريعة الانفعال كثيرة الاشتباك لأتفه الأسـباب ، وربمـا تصبـح متسلطة على زوجها وجيرانها وأهلها .

وهناك ما يسمى بصدمة العقم Sterility Trauma وهى تحدث حين تتأكد المرأة من استحالة الحمل وهنا إما أن تزيد عدوانيتها أو تلجأ إلى الانسحاب والانطواء والاكتئاب .

وكثير من النساء يلجأن إلى "الانكار" كحيلة نفسية دفاعية فتدّعى حين سؤالها أنها لا تفكر اطلاقاً فى موضوع الحمل ولا تتأثر به ، وأن معاناتها الجسدية الحالية ليست لها أى علاقة بهذا الموضوع ، وهؤلاء النساء غالباً ما يأتين للطبيب بشكاوى جسدية متكررة كالصداع وآلام الظهر وآلام المفاصل واضطرابات البطن أو التنفس وكلها أعارض نفسجسمية سببها محاولة اخفاء المشاعر السلبية الناتجة عن العقم فتظهر هذه المشاعر المكبوتة فى صورة اضطرابات جسدية فنرى المرأة تكثر من التردد على الأطباء وعمل الفحوصات الطبية .

والمرأة العقيم تجد راحة فى الدخول فى الفحوصات الطبية أو محاولات العلاج لأن ذلك أولا يشغلها عن المشكلة الكبرى التى لا تتحمل مواجهتها وثانياً يعطيها عذراً أمام الناس فلا يلومونها على تأخر حملها وثالثاً يثير اهتمام الزوج والأهل بها فتخف بذلك مشاعر النبذ والإهمال التى تشعر بها

ويصاحب كل ذلك شعور بعدم الأمان والخوف من المستقبل مع احتمالات هجر الزوج لها وزواجه من أخرى . وهذا الشعور الدائم بالقلق وعدم الأمان والغيرة الشديدة من النساء الاخريات اللائى ينجبن ربما يؤدى إلى استمرار العقم أكثر وأكثر ، فإذا حدث المحظور وتزوج الزوج وأنجب ، فربما تحمل الزوجة العقيم وذلك يسبب تغير انفعالاتها بعد زواج زوجها ، وهناك نماذج كثيرة لذلك اشهرها السيدة سارة زوجة سيدنا إبراهيم عليه السلام وقد كانت عقيماً لسنوات طويلة ، ثم قامت بتزويج السيدة هاجر من زوجها وبعد أن ولدت السيدة هاجر حملت السيدة سارة مباشرة ، وهذه النماذج تعتبر دليلاً قوياً على قوة العامل النفسى فى حالات العقم .

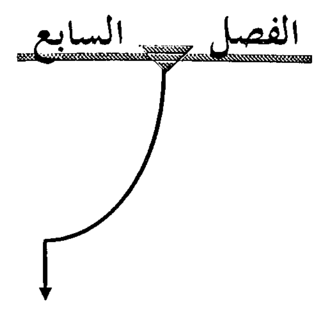
وربما تشعر المرأة بأنها أصبحت قبيحة الشكل وتهمل مظهرها وتفقد الرغبة فى العلاقة الزوجية وتراها غير ذات فائدة ، وتفقد المعنى فى بقية الأشياء .

وهناك فريق من النساء يلجأن إلى التسامى برغبتهن فى الحمل والأمومة فينخرطن فى مجالات التدريس خاصة فى رياض الأطفال أو التمريض أو كفالة الأيتام .

وحين تأتى المرأة العقيم للعلاج فإن أول خطوة هى مساعدتها على التعبير والتنفيس عن مشاعرها تجاه فقد القدرة على الانجاب وعدم لومها على ذلك أو محاولة اخفاء هذه المشاعر لأى سبب من الأسباب . ثانياً رؤية الأمور بشكل موضوعي فإذا كان ثمة أمل في الحمل فلا بأس من استمرار المحاولات خاصة أن وسائل المساعدة قد تعددت في هذا المجال . أما إذا كانت الظروف تقضى باستحالة الحمل فيجب مساعدة الزوجين على قبول هذا الأمر وإيجاد صيغة لحياتهما تكون مريحة للطرفين وتجعل لحياتهما معنى حتى فى عدم وجود الحمل ، فهناك الكثير من الازواج الذين عاشوا سعداء وتجدد حبهم واخلاصهم فى مثل هذه الظروف .

وإذا كانت الزوجة قد أصابها القلق أو الاكتئاب أو الاضطرابات النفسجسمية فيجب اعطاء العلاج الطبى اللازم لهذه الحالات مع التأكيد للزوجين على أهمية العوامل النفسية فى الصحة الانجابية ، وقد اثبتت كثير من الأبحاث حدوث الحمل بعد استقرار الحالة النفسية .

الفصل السابع



سيكولوجية المدير والسكرتيرة

سيكولوجية المدير والسكرتيرة

سوف نتحدث عن الصورة النمطية – أى الصورة الأكثر شيوعاً– لكل من المدير والسكرتيرة ، وهذا لا يمنع وجود استثناءات لا ينطبق عليها ما نقوله.

فالمدير غالباً ما يكون شخص طموح ذكي جاد وملتزم ، قضى صباه وشبابه في كفاح مرير لكى يحقق النجاح ويتفوق على أقرانه ويصل إلى الموقع القيادى الذى كان يحلم به. وربما تكون لديه سمات الشخصية البارانوية مثل الغيرة وحب الاستعلاء والشك والرغبة فى السيادة والسيطرة، وفى أعماقه شعور بالاضطهاد وشعور بالدونية يدفعانه إلى العلو والسيطرة كنوع من التعويض والرغبة فى الانتصار.

هذه هى مواصفات الشطر الأول من حياة المدير ، أما الشطر الثانى فإنه يجنى فيه ثمرة كفاحه حيث يشعر بالاستقرار المالى والاجتماعى والنفسى ، ويتضخم شعوره بذاته وربما يصل إلى درجة النرجسية خاصة إذا كان محاطاً بمجموعة من الموظفين الذين ينفخون فى هذه الذات طول الوقت . وفى هذه الظروف يتذكر المدير قصة كفاحه الطويلة وكيف عانى فيها من الجهد والحرمان ويشعر أن من حقه أن يعوض ما فاته فى سنوات الحرمان وخاصة وهو يشعر الآن بقوته وسيطرته وأن من حقه أن يأخذ كل ما يريد لأنه ناجح وقوى ويستحق كل شئ بشهادة الجميع الذين يمتدحونه طول الوقت .

والمدير بطبيعة ظروفه (خاصة إذا كان من طبقة اجتماعية بسيطة) وشخصيته يعتبر العمل هو حياته لذلك تجده فى أحسن حالاته حين يكون فى العمل فهو أنيق ومتألق ومتدفق وذو شخصية جذابة ومؤثرة وفاعلة ، وحين يضاف إلى ذلك فخامة المكتب وهالة المنصب فإنه يصبح نجماً ساطعاً فى محيط عمله ، الكل ينتظر قدومه ويتمنى رضاه ويتابع حالته المزاجية ، أى أنه هو مركز الاهتمام فى محيط عمله ، ولذلك نجده يقضى فيه معظم وقته ويعتبر أى وقت خارج العمل وقت ضائع .

فإذا تتبعنا هذا المدير فى بيته فسنجد الصورة تختلف تماماً حيث نجد شخصية مرهقة تريد أن تستسلم للراحة والاسترخاء من عناء العمل ، لا يحب الدخول فى مشكلات البيت والزوجة والأولاد لأن مشاكل العمل تكون قد استنزفت كل طاقاته ، وهو يلبس بيجامة أو جلباباً (مقابل البدلة الأنيقة فى العمل) ، وتبدو

شخصيته باهتة منسحبة (مقابل الشخصية المتألقة الفاعلة في العمل) ، وربما يبدو عصبياً متأففاً ، ويفضل أن يمارس أنشطة تخلو من التفكير الجاد كأن يقرأ في جريدة أو يطالع التليفزيون أو يداعب أبنائه دون الدخول في تفاصيل حياتهم أو احتياجاتهم . وزوجة المدير تكون أقرب إلى الخادمة منها إلى الزوجة فهي قد ضحت بعملها لكي تكون في البيت تلبي احتياجاته واحتياجات الأبناء نظراً لانشغال الأب (المدير) ، وتصبح ملمة بكل تفاصيل البيت والأولاد ولكنها تجهل الكثير عن العالم الخارجي ، وهي ضامرة المشاعر مع الزوج المشغول دائماً والمرهق في حال وجوده بالمنزل ، لذلك تتحول شخصيتها بالتدريج دون أن تدرى إلى شخصية أم (تضع همها ومشاعرها كلها في ابنائها) وإلى شخصية خادمة تنتظر الزوج العائد في آخر الليل متعباً لكي تساعده في خلع ملابسه وأخذ حمامه وتناول عشائه والذهاب إلى سريره ليصحو مبكراً ويذهب لعمله .

ونرجو أن ينتبه القارئ إلى أننا لا نقصر كلامنا هنا على وظيفة معينة اسمها "المدير" ولكن هذا الكلام ينصرف أيضاً إلى الطبيب في مستشفاه أو في عيادته ، والمحامي في مكتبه ، والمهندس في موقع عمله ورئيس مجلس الإدارة في شركته و.......و .... إلخ .

وإذا انتقلنا بعد ذلك إلى شخصية السكرتيرة فهي تميل في كثير من الأحيان إلى السمات الهستيرية أي أنها تكون استعراضية تحب لفت الأنظار بشكلها وملابسها وزينتها وروائح عطرها ، وتحب أن تبدو رقيقة ونشيطة ومجاملة وجذابة وأحياناً مغوية . وعلى الرغم من كل هذه المظاهر المغرية والجاذبة إلا أنها تكون سطحية المشاعر لا تستطيع أن تحب إلا نفسها ، ولا تستطيع أن تعطي شيئاً ، فهي كما يقولون "تعد ولا تفي" أو "تغوي ولا تشبع" . وعملها كسكرتيرة للمدير الناجح والقوي والمؤثر يشبع لديها كل هذه الميول فهي تملك مفاتيح المدير وهي تستقبل زائريه فتسمح لمن تريد وتمنع من لا تريد ، لذلك فالكل يطمع في رضاها لأنها هي مدخل المدير ، ووجودها في هذا المكان وسط هذه الجموع من الناس يعطيها فرصة لممارسة ميولها الاستعراضية على الجمهور من ناحية وعلى المدير من ناحية أخرى . وبما أنها شخصية استعراضية وطموحة وتحب أن تكون في مركز الاهتمام فإنها تسعى بوعي أو بدون وعي إلى استدراج المدير حتى يقع في شباكها .

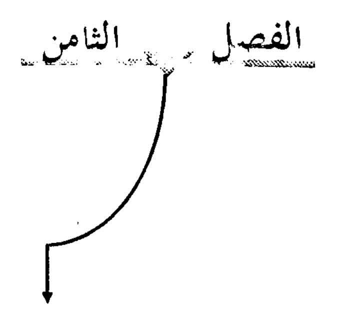
ويساعدها على ذلك دورها الذى تقوم به فهى تقضى وقتاً طويلا بالقرب من المدير، وهي ترتب له أوراقه ومواعيده ومقابلاته ، وتعرف الكثير من أسرار العمل ... ليس هذا فقط بل أنها ترعاه وجدانياً فتخفف عنه إذا كان فى حالة ضيق ، وتأتى له بفنجان القهوة إذا شعر بالارهاق ، وتعدل درجة حرارة الغرفة وتعتنى بجمال ونظافة المكان الذى يجلس فيه وتواسيه إذا كان حزيناً ، وربما تداعبه بكلمة إذا كان فرحاً... وهكذا تواكب وترعى كل احتياجاته العملية والوجدانية بشكل رقيق وهادئ ، وهى تتحرك طول الوقت فى حيوية ونشاط وتدفق ، فالعمل بالنسبة لها - كما هو بالنسبة للمدير - هو حياتها لأنها تجد فيه اشباعاً لكل احتياجاتها لذلك تكون فى أحسن حالاتها الجسمانية والوجدانية فى وقت العمل .

واذا كان الاثنان (المدير والسكرتيرة) يكونان فى أحسن حالاتهما فى العمل، وكل منهما يعطى الآخر ما يحتاجه بالشكل الذى يريحه ، ويقضيان أغلب وقتيهما فى العمل ، فإنه من الطبيعى أن تنشأ علاقة ايجابية بين الاثنين نتيجة لذلك الارتباط الشرطى الذى يحدث لكلما التقيا . وهذه العلاقة الايجابية ربما تتطور إلى ما هو أكثر من ذلك طبقاً لاحتياجات المدير أو احتياجات السكرتيرة أو احتياجاتهما معاً ، فالمدير يشعر بحرمان عاطفى نتيجة تحول زوجته إلى أم وخادمة ونتيجة حرمانه فى فترة كفاحه ، وهو يقارن بين زوجته التى أنهكتها السنين وواجبات البيت والأولاد وبين السكرتيرة الشابة المليئة بالحيوية والنشاط والمشاعر (رغم سطحيتها) . والسكرتيرة من جانبها تطمح إلى مركز المدير وشخصيته وماله ونجاحه ونجوميته فلا مانع لديها من تلك الصفقة التى تعطيه فيها شبابها مقابل كل هذا ، ولا يهم فارق السن فعلى الرغم من أن المدير فى الخمسين من عمره إلا أنه يبدو شاباً ، بل هو يتفوق على الشباب فى نضجه ونجاحه واستقراره .

وإذا وصلنا إلى هذه النقطة وقع المحظور وتحولت علاقة العمل إلى علاقة خاصة تنقلب فيها الأمور حيث تمتلك السكرتيرة قوة وتأثيراً على قلب المدير وبالتالى على حياته وقراراته ، ويصبح المدير مسيراً برغباتها وأمنياتها ويؤثر ذلك كثيراً على نجاحه فى العمل لأن الوضع انقلب حيث اصبحت هى التى تحركه من خلال ملكيتها وسيطرتها على احتياجاته الوجدانية . يضاف إلى ذلك ما يعانيه المدير من صراع بين اخلاقياته واحتياجاته ، وبين زوجته وأولاده من ناحية وبين السكرتيرة من ناحية أخرى ، وهذا الصراع يؤثر كثيراً على تركيزه وعلى فاعليته فيبدو مشوشاً مضطرباً.

ولذلك فهم قد انتبهوا فى الدول الأكثر تقدماً إلى هذا الجانب ، فحين تتحول العلاقة بين المدير والسكرتيرة من علاقة عمل إلى علاقة خاصة ، فلابد من تغيير أحدهما لأن مصلحة العمل فوق الجميع . اما فى المجتمعات النامية فإن الأمر يتوقف على درجة نضج المدير ، حيث إذا كان ناضجاً ورأى الأمر على حقيقته وعرف أن جزءاً كبيراً مما يراه من السكرتيرة ليس هو حقيقتها ، ولو أراد معرفة الحقيقة فلن يتاح له ذلك إلا من خلال صورتها حين تعود لبيتها فتصبح إنسانه مرهقة خاملة عصبية حادة ، وأنها حين تصبح زوجة له - كما يريد - فسوف تتحول (أو يحولها هو) إلى صورة أقرب إلى (وربما أسوأ من صورة) زوجته . فإذا سمح له نضجه بهذه الرؤية فإنه سيرى فضل زوجته الوفية المخلصة التى رافقته فى مشوار كفاحه وضحت باحتياجاتها من أجل نجاحه وأن ما ينعم به الآن من نجاح لم يكن ليتحقق لولا هذه المرأة القابعة فى أعماق بيته تهيئ له الاستقرار والراحة ، وإن كانت قد فقدت شيئاً من أنوثتها فهو مسئول عن ذلك وقد جنى ثمنه جزءاً من نجاحه وباستطاعته اعادته إليها مرة أخرى بالاقتراب الودود من مشاعرها التى طال اهماله لها .

الفصل الثامن



المرأة فى القرآن والسنة

المرأة فى القرآن والسنة

سوف نركز فى هذا الفصل على صورة المرأة فى القرآن والسنة مقارنة بصورتها فى الواقع المضطرب وتأثير ذلك على صحتها النفسية

قال تعالى مبيناً أصل خلق الرجل والمرأة :

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالاً كَثِيراً وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيباً﴾

(النساء ١)

وقد خصص الله سورة كاملة فى القرآن وهى سورة النساء ، وبدأها بتقرير حقيقة أصولية مهمة وهى أن الرجل والمرأة خلقا من نفس واحدة ، وهذا يدحض قول من يّدعون بأن فطرة المرأة مختلفة عن فطرة الرجل ، فكلاهما مخلوقان من نفس النبع ، وكلاهما مهيأ لتقبل الخير والشر والهدى والضلال كما قال تعالى :

﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (٧) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (٨) قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا (٩) وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا (١٠)﴾ (الشمس ٧-١٠)

وتتأكد هذه المساواة فى التكليف والجزاء بوضوح تام بوضعهما جنباً إلى جنب فى قوله تعالى :

﴿إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَانِتِينَ وَالْقَانِتَاتِ وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ وَالْخَاشِعَاتِ وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّائِمِينَ وَالصَّائِمَاتِ وَالْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ وَالْحَافِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيراً وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُم مَّغْفِرَةً وَأَجْراً عَظِيماً﴾ (الأحزاب ٣٥)

وقوله تعالى :

﴿فَاسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّي لاَ أُضِيعُ عَمَلَ عَامِلٍ مِّنكُم مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى بَعْضُكُم مِّن بَعْضٍ فَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَأُخْرِجُوا مِن دِيَارِهِمْ وَأُوذُوا فِي سَبِيلِي وَقَاتَلُوا وَقُتِلُوا لأُكَفِّرَنَّ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَلأُدْخِلَنَّهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الأَنْهَارُ ثَوَاباً مِّنْ عِندِ اللَّهِ وَاللَّهُ عِندَهُ حُسْنُ الثَّوَابِ﴾

(آل عمران ١٩٥)

ولا يوجد وصف للعلاقة بين الزوجين أجمل ولا أشمل من قوله تعالى :

﴿هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ﴾

(البقرة ١٨٧)

فهذا الوصف اللطيف الرقيق يحيط بمعانى التداخل مع الاستقلال مع التساوى مع الاحتواء مع الحفظ والرعاية مع القرب مع المودة مع الستر .

والعلاقة بين الزوجين لا تقوم على القهر والتسلط والاستعلاء – كما يفعل كثير من الناس باسم الدين فى هذه الأيام – وإنما تقوم على المودة والرحمة ، وبتعبيراتنا المعاصرة الحب والتعاطف وتبادل المشاعر الجميلة ، ويتأكد هذا فى قوله تعالى :

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (الروم ٢١)

لذلك فالقهر الذى يمارسه الرجال على النساء فيدفع بهن إلى براثن المرض النفسى ليس له أى سند شرعى وإنما ينبع من نفوس مريضة تتستر وراء بعض النصوص الضعيفة أو تسئ تأويل النصوص الصحيحة لكى تناسب هواها المتشكك فى المرأة والمحقر لها والراغب فى وأدها وتغييبها عن تيار الحياة المتدفق والعائد بتصوراته عنها إلى الجاهلية التى جعلت من المرأة مجرد "شئ" يتلهى به الرجل بلا كرامة أو حقوق .

وبعض الرجال يبررون قهرهم للمرأة واستعلاءهم عليها بقوله تعالى :

﴿الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ وَبِمَا أَنفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ﴾

(النساء ٣٤)

والقوامة هنا تدور معانيها ومراميها حول القيادة الرشيدة والرعاية المحبة ولا تعنى بأى حال الاستعلاء أو الإلغاء ، فهى مرتبطة بدور هيأ الله له الرجل ليقوم به فى غالب الأحوال، وإذا انتفت تلك القدرة عند الرجل كأن يكون سفيهاً أو ضعيفاً انتفى هذا الدور، وهذا ما نجده فى بعض الأسر حيث نجد المرأة أرجح عقلاً وأقوى شخصية من الرجل لذلك تملك هى دفة القيادة .

وننتقل من رحاب الآيات الكريمات إلى رحاب الأحاديث النبوية الشريفة

لنرى هذه الصورة المشرقة للمرأة والتى الرجال حق المعرفة ما دفعوا بالمرأة إلى غياهب النسيان أو إلى ردهات المستشفيات والمصحات النفسية .

قال رسول الله ﷺ : " استوصوا بالنساء خيراً فإن المرأة خلقت من ضلع وان أعوج ما فى الضلع أعلاه فإن ذهبت تقيمه كسرته ، وإن تركته لم يزل أعوج ، فاستوصوا بالنساء ". (متفق عليه)

واعوجاج الضلع هنا ليس عيب فى الخلقة فتعالى الله أن يخلق خلقاً معيباً ولكنه ضرورة للوظيفة ، فإن اعوجاج ضلع الإنسان ضرورى لاحتواء الرئتين واعطائها الفرصة للتمدد والانكماش ، وكذلك المرأة خلقت بطبيعة معينة قادرة على الاحتواء والحماية ، واختلافها عن الرجل ليس اختلاف دونيه وإنما اختلاف ادوار ووظائف . وهى بهذه الطبيعة ربما لا توافق توقعات الرجل وحساباته تماماً لأنها لو فعلت ذلك فربما تخرج عن طبيعتها الأنثوية وتصبح مسخاً ينفر منه الرجل ذاته .

وفى رواية فى الصحيحين :

«المرأة كالضلع إن أقمتها كسرتها وإن استمتعت بها استمتعت بها وفيها عوج».

وهذا الحديث ليس ذماً فى طبيعة المرأة – كما يفهم المتعصبون من الرجال – وإنما هو بيان لطبيعة خلقها التى تلائم دورها ، وهو ليس استعداءاً على المرأة بل نداءاً للرحمة والرفق بها وفهم طبيعتها .

وفى رواية لمسلم :

«إن المرأة خلقت من ضلع ، لن تستقيم لك على طريقة ، فإن استمتعت بها استمتعت بها وفيها عوج ، وإن ذهبت تقيمها كسرتها وكسرها طلاقها».

وقال رسول الله ﷺ :

«لا يَفْرَكْ مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقاً رضى منها آخر»

(رواه مسلم)

وهذا الحديث يعتبر قاعدة موضوعية ورحيمة وعادلة فى التعامل مع المرأة، فطبيعتها – كما هى طبيعة الرجل – تحمل القابلية للخير والشر معاً ، فلا يتوقع الرجل منها خيراً مطلقاً بل يقبل منها خيرها شرها.

وقال ﷺ :

«أكمل المؤمنين إيماناً احسنهم خلقاً وخياركم خياركم لنسائهم»

(رواه الترمذى وقال حسن صحيح)

وقال رسول الله ﷺ حين سئل عن حق الزوجة :

«أن تطعمها إذا طعمت ، وتكسوها إذا اكتسيت ولا تضرب الوجه ، ولا تقبح ولا تهجر إلا فى البيت» (حديث حسن رواه أبو داوود)

وهذا الحديث يكفل للمرأة الحقوق الأساسية فى المطعم والكساء ويكفل لها أيضاً حقوق الكرامة والتقبل والتقدير .

وقال رسول الله ﷺ :

«لا تضربوا إماء الله»

فجاء عمر رضى الله عنه إلى رسول ﷺ فقال «ذئرن النساء على أزواجهن» فرخص فى ضربهن ، فأطاف بآل بيت رسول الله ﷺ نساء كثير يشكون أزواجهن فقال : «لقد أطاف بآل بيت محمد نساء كثير يشكون أزواجهن ، ليس أولئك بخياركم» (رواه أبو داوود باسناد صحيح)

ولو تأملنا هذا الحديث جيدا لوجدنا أن القاعدة فيه هى عدم ضرب النساء «لا تضربوا إماء الله»، ولكن لما اشتكى عمر بن الخطاب من تمرد بعض الزوجات رخص رسول الله ﷺ فى الضرب كضرورة لاصلاح بعض النفوس الشاذة ، فاستغل بعض الرجال ذلك ووسعوا الرخصة والضرورة فأساءوا بذلك لهذه الرخصة فنبههم رسول الله ﷺ إلى العودة إلى الاعتدال وإلى أن الخيرية تقاس بمدى إحسان الرجل لزوجته ولم يثبت أن رسول الله ﷺ قد ضرب أحداً من زوجاته رغم أنه قد حدثت مشكلات مثل التى تحدث فى كل بيت ولكنه ﷺ قدوة للرجال فى حسن المعاملة عملاً بقوله تعالى ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾ (النساء ١٩)

ويستنكر رسول الله صلى الله عليه وسلم فى حديثه الذى ورد فى الصحيحين ضرب الرجل لزوجته وكيفية الجمع بين ذلك وبين العلاقة الحميمة بينهما فيقول :

«أيضرب أحدكم امرأته كما يضرب العبد ، يضربها أول النهار ثم يجامعها آخره».

وان أكثر الفقهاء قد ربطوا الضرب بالنشوز الشرعى كعصيان الرجل فى الفراش ، والخروج من الدار بغير عذر وترك الفرائض الدينية ، فهو كالعلاج بالكى لا يذهب إليه الرجل إلا لضرورة تحتمل ألمه ومراراته .

وربما يستغرب النساء اليوم فكرة الضرب ويستهجنها ويعتبرن أن الزمن قد تجاوزها ولكن الاحصاءات الرسمية تفيد أن فى معظم بلدان العالم - حتى المتقدمة منها - ما يزال ٥٠٪ - ٧٠٪ من الرجال يضربون زوجاتهن ، وهو أمر لا شك مستهجن .

وإذا كان رسول الله ﷺ قد نهى عن الضرب إلا للضرورة فقد وضع حدوداً لذلك فقال " ضرباً غير مبرح" ، وقد سأل عطاء ابن عباس : ما الضرب غير المبرح فقال بالسواك ونحوه .

والضرب رمز للإيذاء ، ولذلك نوسع الرؤية ونسأل الرجال أن يكفوا عن كل الوان الإيذاء كالضغط النفسى والتحقير والمكايدة والإهمال والهجر والقهر والاستبعاد والإلغاء ... إلخ . ويجب أن يعلم الزوج أن إيذائه لزوجته سيرتد عليه ايذاءاً أو يتحول إلى أطفاله الذين يحبهم ، فالمرأة المقهورة المستعبدة سوف تنقل قهرها وظلمها إلى أبنائها فتسئ معاملتهم وتضربهم وتقهرهم . والايذاء عموماً يخرج بالعلاقة بين الرجل والمرأة من دائرة المودة والرحمة التى هى أساس تلك العلاقة فى حالة صحتها .

وبعض الرجال يحتجون بالأحاديث التى تحض المرأة على طاعة زوجها ويطلبون منها الخضوع والاستذلال لكل رغباتهم مهما كانت وحشية . وفرق كبير بين طاعة المرأة لرجل تحبه وتحترمه وهى تعتبر تلك الطاعة عبادة تتقرب بها لربها وبين خضوع المرأة ومذلتها لرجل تبغضه وتلعنه ليل نهار .

ويربط رسول الله ﷺ سعادة الرجل بالمرأة الصالحة فيقول :

«الدنيا متاع وخير متاعها المرأة الصالحة»

(رواه مسلم والنسائى وابن ماجه)

ويقول ﷺ :

«من سعادة ابن آدم ثلاثة : المرأة الصالحة والمسكن الصالح ، والمركب الصالح»

(رواه أحمد باسناد صحيح)

ويقول ﷺ : «من رزقه الله امرأة صالحة ، فقد أعانه على شطر دينه ، فليتق الله فى الشطر الباقى».

(رواه الطبرانى والحاكم وقال صحيح الاسناد)

ويقول ﷺ : «أربع من أوتيهن فقد أوتى خير الدنيا والآخرة ، ويذكر منها: «زوجة صالحة لا تبغيه حوباً فى نفسها وماله»

(رواه الطبرانى فى الكبير والأوسط ، واسناد أحدهما جيد)

وقد كانت هناك توجهات سلبية تجاه المرأة فى العصور الوسطى توشحت بوشاح الدين " فقد شاعت فى هذه الفترة عقيدة الزهد والإيمان بنجاسة الجسد ونجاسة المرأة ، وباءت المرأة بلعنة الخطيئة فكان الابتعاد عنها حسنة مأثورة لمن لا تغلبه الضرورة . ومن بقايا هذه الغاشية فى القرون الوسطى أنها شغلت بعض اللاهوتيين إلى القرن الخامس للميلاد فبحثوا بحثاً جدياً فى جبلة المرأة وتساءلوا فى مجمع " ماكون" هل هى جثمان بحت ؟ ... أو هى جسد ذو روح يناط بها الخلاص والهلاك ؟ ... وغلب على آرائهم أنها خلو من الروح الناجية ، ولا استثناء لاحدى بنات حواء من هذه الوصمة غير السيدة العذراء أم المسيح عليه الرضوان . وقد غطت هذه الغاشية فى العهد الرومانى على كل ما تخلف من حضارة مصر الأولى فى شأن المرأة ، وكان اشتداد الظلم الرومانى على المصريين سبباً لاشتداد الاقبال على الرهبانية والإعراض عن الحياة ، وما زال كثير من النساك يحسبون الرهبانية اقترابا من الله وابتعاداً من حبائل الشيطان ، وأولها النساء (العقاد – المرأة فى القرآن – اصدار مكتبة الأسرة – ٢٠٠٠).

وقد نهج بعض المسلمين فى عصور التدهور نفس النهج فاعتبروا المرأة رجس من عمل الشيطان وأنها أقوى رسل ابليس ، وبناءاً على ذلك التصور حجبوها عن الأنظار وعن الحياة ووأدوها فى كهوف مظلمة اتقاءاً لشرها وتنقية للجميع من دنسها . وهم يحتجون بحديث رسول الله ﷺ الذى يحذر فيه من فتنة النساء :

«ما تركت بعدى فتنة أضر على الرجال من النساء» (رواه البخارى)

ويقول الشيخ القرضاوى تعليقاً على هذا الموقف فى كتابه "فتاوى معاصرة" (دار الوفاء – ١٩٩٨).

«إن التحذير من الافتتان بشئ لا يعنى أنـه شـر كلـه ، وإنما يعنى أن لهذا الشيء تأثيراً قوياً على الإنسان يخشى أن يشغله عن الآخرة ومـن هنـا حـذر ا لله مـن الفتنة بالأموال والأولاد في أكثر من آية من كتاب ا لله ، ومن ذلك قول ا لله تعالى :

﴿إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَاللَّهُ عِندَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ﴾ (التغابن ١٥)

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَمَن يَفْعَلْ ذَٰلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ﴾ (المنافقون ٩)

هذا مع تسميته سبحانه المال " خيراً " في عدة آيات من القرآن ، ومع اعتباره الأولاد نعمة يهبها ا لله لمن يشاء من عباده على عباده .

﴿يَهَبُ لِمَن يَشَاءُ إِنَاثًا وَيَهَبُ لِمَن يَشَاءُ الذُّكُورَ﴾ (الشورى ٤٩)

وامتنانه على عباده بأن منحهم الأولاد والأحفاد ، كما رزقهم من الطيبات

﴿وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَجَعَلَ لَكُم مِّنْ أَزْوَاجِكُم بَنِينَ وَحَفَدَةً وَرَزَقَكُم مِّنَ الطَّيِّبَاتِ أَفَبِالْبَاطِلِ يُؤْمِنُونَ وَبِنِعْمَتِ اللَّهِ هُمْ يَكْفُرُونَ﴾ (النحل ٧٢)

فالتحذير من فتنة النساء كالتحذير من فتنة الأموال لا يعنى أن هـذه النعم شر ، وشر كلها ! بل يحذر من شدة التعلق بها إلى حد الافتتان والانشغال عن ذكـر ا لله . ولا ينكر أحد أن أكثر الرجال يضعفون أمام سحر المرأة وجاذبيتها وفتنتها ، وخصوصا إذا قصدت إلى الإثارة والاغراء ، فإن كيدها أعظم من كيد الرجل . ومن ثم لزم تنبيه الرجال إلى هذا الخطر ، حتى لا يندفعوا وراء غرائزهم ، ودوافعهم الجنسية العاتية " (انتهى كلام القرضاوى)

وكانوا في العصور المظلمة ينفرون من المرأة في وقت حيضها ويعتزلونها أو يعزلونها فلا يؤاكلوها أو يشاربوها .

أما في عصور النور فنجد الرسول محمد ﷺ يقول عن نفسه :

«حببت إلىّ من دنياكم النساء والطيب ، وجعلت قرة عينى فى الصلاة»

فيجمع هنا ﷺ النساء مع الطيب (العطر) وهذه اشارة رقيقة ما بعدها رقة فما أجمل أن تجتمع المرأة بالعطر ، ويردف ذلك بذكر الصلاة وهى عماد الدين ، فهذا الجمع وذلك الارداف يضع المرأة فى مكانه سامية ويدحض كل التصورات الجاهلية الأخرى عن المرأة .

ليس هذا فقط بل نجده يتعمد أن يشرب من الإناء الذى شربت منه عائشة فى وقت حيضها ، بل إنه يتتبع موضع فمها ... ما أعظم هذا التقدير الودود المحب للمرأة وهى فى لحظات ضعفها وانكسارها .

وكان ﷺ إذا تعرقت عائشة عرقاً –وهو العظم الذى عليه لحم– أخذه فوضع فمه موضع فمها وكان يتكئ فى حجرها ، ويقرأ القرآن ورأسه فى حجرها وربما كانت حائضاً . وكان يأمرها وهى حائض فتتزر (تلبس الازار) ثم يباشرها ... وكان يقبلها وهو صائم . وكان من لطفه وحسن خلقه انه يمكنها من اللعب ويريها الحبشة وهم يعلبون فى مسجده ، وهى متكئة على منكبيه تنظر ، وسابقها فى السير على الأقدام مرتين ... وتدافعا فى خروجهما من المنزل مرة ... وكان يقول : خيركم خيركم لأهله ، وأنا خيركم لأهلى " (الإمام ابن القيم – عن كتاب فتاوى معاصرة – الطبعة السابعة ١٩٩٨– دار الوفاء – المنصورة) .

ولم تكن المرأة مغيبة فى عصره ﷺ بل كانت حاضرة فى البيت وفى المسجد وحتى فى ميادين القتال ، وهذه نسيبة بنت كعب (أم عماره) رضى الله عنها فى أتون المعركة تدافع عن رسول الله ﷺ يوم أحد وتتلقى عنه ضربة سيف تركت جرحاً غائراً فى كتفها .

والمرأة التى جاءت تجادله فى زوجها ونزلت فيها سورة المجادلة .

والمرأة التى وقفت لعمر تناقشه فى المسجد فى قضية تحديد المهور

كل هذه الدلائل تقف ضد من يناقشون اليوم مسألة هل للمرأة حق المشاركة السياسية والإدلاء بصوتها فى الانتخابات أم لا ؟ ...وتقف وقف ضد كل محاولات التجهيل والتغييب والوأد – تلك المحاولات المرتبطة بتقاليد بيئية تحاول ان تتوشح بنصوص دينية أو بتفسيرات ينقصها العمق والبرهان .

وإذا كانت المرأة قد نالت هذا التكريم فى علاقتها بالرجل كزوجة فإنها قد نالته أيضاً وزيادة كأم فقد جاء رجل إلى رسول الله ﷺ فقال :

يا رسول الله من أحق الناس بحسن الصحبة ؟ قال : "أمك " ، قال : ثم من؟ قال "أمك" ، قال: ثم من؟ قال: "أمك"، قال ثم من؟ قال: "أبوك".

(متفق عليه)

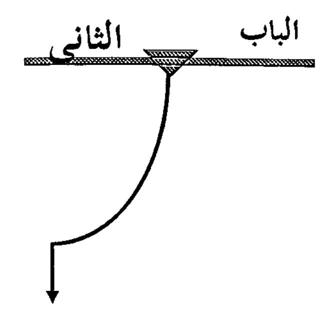
وبقيت المرأة كإبنة، فنجد أن الإسلام جاء يحرم وأد البنات . تلك العادة

التى كانت منتشرة فى الجاهلية - وحث على العناية بهن وحسن تربيتهن ووعد من يقوم بذلك بدخول الجنة .

ولم يحرم الإسلام الوأد المادى فقط حرم أيضاً الوأد المعنوى - الذى يمارسه بعض الآباء فى العصر الحاضر - يمنع ابنته من التعليم والثقافة والقيام بدور ايجابى فى الحياة ، وإلى هؤلاء نسوق مثل أسماء بنت أبى بكر رضى الله عنها - ذى النطاقين - التى قامت بدور جوهرى فى أهم أحداث الاسلام وهو الهجرة حيث كانت تحمل الطعام والشراب من مكة إلى غار ثور فى جنوب مكة فى طريق وعر موحش تحوطها أخطار كثيرة لكى تصل إلى رسول الله ﷺ وأبيها أبى بكر رضى الله عنه .

وهذه السيدة عائشة تتبنى موقفاً سياسياً (بصرف النظر عن صحته أو خطئه) فى الصراع بين على بن أبى طالب ومعاوية بن أبى سفيان ، بل وتتعدى ذلك إلى المشاركة العسكرية بنفسها فى موقعة الجمل ، ولو كانت تلك المشاركات السياسية والعسكرية من مستنكرات الإسلام لترفعت عنها السيدة عائشة رضى الله عنها وأرضاها .

هذه هى الصورة الحقيقية للمرأة ومكانتها فى الإسلام وفى النظرة السليمة بعيداً عن التشوهات الفكرية والتقاليد العمياء المتعصبة والممارسات القاهرة الظالمة المستبدة التى دفعت بالمرأة إلى أحضان الاضطرابات النفسية والاضطرابات الجسدية والاضطرابات الاجتماعية ودفعت بعضهن إلى التمرد والعصيان والاسترجال لنيل بعض حقوقهن عنوة .

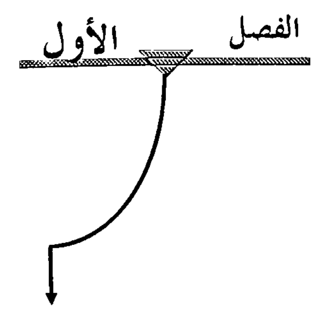


الاضطرابات النفسية لدى المرأة

الاضطرابات النفسية لدى المرأة

تمهيد :

يتناول هذا الباب العديد من الاضطرابات النفسية التى تعانى منها المرأة فى مرحلة ما قبل الدورة الشهرية ونوبات الهلع والاضطرابات النفسية بعد الولادة وأزمة منتصف العمر، وحالة ما بعد انقطاع الدورة وحالة الاكتئاب عند المرأة وكذلك الاضطرابات النفسية ذات الشكل الجسدى وذلك بقصد إبراز كافة الآثار النفسية التى تعانى منها المرأة فى تلك الأحوال وأثر ذلك فى النهاية على التوازن النفسى للمرأة.



كدر ما قبل الدورة الشهرية

كدر ما قبل الدورة الشهرية

هذه حالة قديمة قدم وجود المرأة على الأرض، وقد وصفها أبقراط وصفاً طبياً منذ قرون عديدة ومع ذلك ما يزال هناك خلاف حول خصائصها التشخيصية، بل حول جدوى اعتبارها اضطراباً نفسياً مرضياً من الأساس ، فالبعض يراها حدث شهري فسيولوجي طبيعي يحدث لغالبية النساء ، والبعض الآخر يرى أنها في نسبة من النساء تؤثر في قدرتهن على العمل والإنجاز وتؤثر في نوعية حياتهن وفي أنشطتهن الاجتماعية بدرجة ترقى بها إلى مستوى المرض حتى ولو كان مرضاً دورياً يحدث لعدة أيام كل شهر.

والدورة الشهرية عموماً لها ارتباطات عميقة بالمفاهيم الثقافية والدينية، ففي بعض الشرائح كانوا يهجرون المرأة في فترة الحيض فلا يؤاكلونها ولا يشاربونها ولا يقربونها ، ونظراً لهذا الموقف الموغل في الاشمئزاز من هذا الحدث نتوقع أن تعاني المرأة كثيراً في فترة حيضها حيث يشعرها المجتمع المحيط بها أنها منبوذة لأن بها شيئاً نجساً . أما في الثقافة الإسلامية فهي حدث طبيعي جداً ولا يحرم على المرأة شيء غير أداء بعض العبادات والجماع ، وفي ذلك راحة لها في تلك الفترة ، ولا يوجد ما يستوجب النفور منها أو هجرها ، بل كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يتعمد أن يشرب من موضع فم السيدة عائشة وهي في فترة الحيض ، وكان يباشر نساءه فيما دون الفرج . وبالطبع فإن هذا الموقف المتقبل لهذا الحدث الشهري يجعله يمر بسلام ودون مشاكل نفسية ، ولقد رأيت بعض الأسر حين تحيض ابنتهم لأول مرة يحتفلون بذلك على أن ابنتهم أصبحت أنثى ناضجة وقاربت أن تصبح عروساً . هذه التوجهات الإيجابية حين تسود تجعل من هذا الأمر شيئاً مقبولاً وتجعل مواجهة آثاره البيولوجية أمراً محتملاً .

ونظراً للاختلاف في تعريف " كدر ما قبل الدورة" فإن هناك اختلاف في الأبحاث سحول مدى انتشاره ، ولكن وجد أن ٤٠٠٤٠٪ من النساء يعانين من بعض الأعراض في حين أن حوالي ٢-١٠٪ من النساء يحتجن لمساعدة طبية للتغلب على الأعراض التي تسبق الدورة .

ولقد لوحظ أن هناك زيادة في معدلات دخول المستشفيات والحوادث والجرائم والانتحار في فترة ما قبل الدورة ، حيث تكون المرأة في حالة حساسية نفسية عالية .

وفي محاولة للتفريق بين الحالات الطبيعية والحالات التي يمكن اعتبارها مرضية فإن الدليل التشخيصي والإحصائي الأمريكي الرابع DSM V I يضع اقتراحًا للخصائص التشخيصية للحالات المرضية كالتالي :

توجد خمسة فأكثر من الأعراض التالية في غالبية الشهور في الأسبوع الأخير من الدورة في السنة الأخيرة ، وهذه الأعراض تبدأ في الزوال مع نزول الدورة أو بعد نزولها بأيام قليلة :

١-مزاج مكتئب بشكل واضح مع إحساس باليأس وتحقير الذات .
٢-قلق واضح ، توتر ، احساس بأنها " مقفولة " أو "على الحافة " .
٣-تغيرات سريعة في المشاعر (سيلان المشاعر) ؛ فتجدها تبكي فجأة أو تشعر بالحزن بشكل مفاجئ أو تزيد حساسيتها للرفض .
٤-غضب وسرعة استثارة دائمين وزيادة في الصراعات الشخصية (فتكثر المشاكل والمشاجرات).
٥-ضعف الاهتمام بالأنشطة المعتادة (العمل - المنزل- الصديقات- الهوايات).
٦-ضعف التركيز .
٧-خمول ، سرعة تعب وانخفاض الطاقة .
٨-تغير واضح في الشهية للطعام :حيث تزيد الرغبة بشكل واضح للطعام أو لبعض أنواعه على وجه التحديد وأحياناً تقل الرغبة فيه .
٩-اضطراب النوم بالزيادة أو النقصان .
١٠-إحساس بزيادة الضغوط وفقد السيطرة على الأمور .
١١-أعراض جسمانية مثل : آلام وتورم في الثدي ، صداع ، آلام بالمفاصل والعضلات ، شعور بالانتفاخ والتورم ، زيادة الوزن .. الخ .

وهذه الأعراض تؤثر بوضوح في نشاطات المرأة كالعمل أو الدراسة أو الأنشطة الاجتماعية أو الهوايات.

والسبب المباشر لهذه الاضطراب غير معروف على وجه التحديد ومع ذلك هناك نظريات تفسر حدوث هذه الأعراض نذكر منها :

***عوامل بيولوجية :**

١-الهرمونات الجنسية : حيث وجد زيادة في معدل الاستروجين/ بروجستيرون في الحالات التي تعاني أعراضاً شديدة . وتعتبر هذه الزيادة هي العامل الأساسي الذي يؤثر في المخ وفي الغدد الصماء فيحدث الاضطرابات المذكورة .

٢-نقص مستوى الإندورفين (المورفين الداخلي) ويتبع ذلك زيادة القابلية للألم بأنواعه .

٣-اضطراب نشاط الغدد الصماء مما يؤدي إلى اضطراب الهرمونات التالية : ثيروكسين ، كورتيزون ، برولاكتين ، ميلاتونين.

٤-زيادة البروستاجلاندين .

٥-نقص الفيتامينات.

٦-اضطراب الدورة البيولوجية .

٧-عوامل جينية : ٧٠٪ من بنات الأمهات المصابات يعانين من المرض .

*** عوامل نفسية واجتماعية :**

بينت بعض الدراسات أن النساء العصابيات يكن أكثر عرضه للاضطراب وأيضاً النساء اللاتي يرفضن الدور الأنثوي سواء شعورياً أو لاشعورياً.

يضاف إلى ذلك من لديهن تاريخ مرضي سابق للاضطرابات النفسية .

وللعوامل الاجتماعية أثر كبير ، فالمعتقدات الدينية والاتجاهات الثقافية والاجتماعية تأثيرٌ كبيرٌ على حالة المرأة في مواجهة تقلبات الدورة الشهرية كما أسلفنا .

وفي غالبية الحالات الخفيفة والمتوسطة لا تحتاج المرأة إلى علاج طبي وإنما تحتاج لدعم ومساندة من المحيطين بها وتحتاج هي أن تتقبل هذا الحدث مثل أي حدث طبيعي على أنه ضرورة للحياة والتكاثر وهو جزء من الدورات البيولوجية الكثيرة التي تحدث في الإنسان .

والرياضة البدنية تساعد كثيراً على التوازن البيولوجي والنفسي حيث تنظم توزيع السوائل والدهون في الجسم وتساعد على إفراز الإندورفين ،وهي وصفة علاجية قوية ومؤثرة ولكن للأسف الشديد يصعب على كثير من النساء الشرقيات أداءها لأسباب اجتماعية متعددة وغير منطقية .

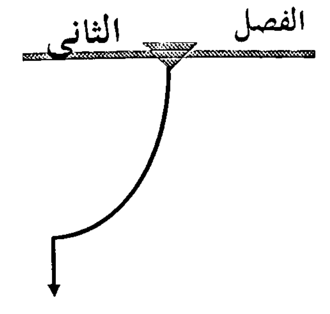
أما العلاج الدوائي فهو يستخدم فقط في الحالات الشديدة التي تحتاج للعناية الطبية، وقد وجد أن مثبطات امتصاص السيروتونين (SSRI) ومضادات الاكتئاب الأخرى التي ترفع مستوى السيرتونين عند الناقلات العصبية كلها تؤدي إلى تحسن في الحالة . وهناك طريقتين لأخذها : إما أن تؤخذ بشكل متواصل لعدة

شهور ، وإما أن تؤخذ في الأسبوع السابق لنزول الحيض ويتكرر ذلك أيضاً لعدة شهور .

وهناك أدوية مساندة ثبت فعاليتها في تقليل الأعراض مثل "البرازولام" (زاناكس — زولام— برازولام) .

وقد جرب البروجيسترون على أساس موازنة الاستروجين المرتفع وتحسنت بعض الحالات .

وهناك اتجاه حالياً لاستخدام بعض مستخلصات الاعشاب الطبيعية وظهر في الأسواق بعض هذه المستخلصات مثل : برايمروس — برايمروس بلس وبريماليف .



الفصل الثاني

المرأة الهستيرية

المرأة الهستيرية

أصبح هذا المشهد يتكرر كثيراً هذا العام حيث تصاب "أميرة " بنوبات إغماء في الجامعة فتحملها زميلاتها إلى البيت حيث تستقبلها الأم بلهفة شديدة وتظل تشممها الكثير من الروائح وتربت على صدرها وتفرك اذنيها وتأخذها فى حضنها حتى تفيق من الغيبوبة وعندئذ تنفجر فى البكاء وأحياناً الصراخ ، وتواصل الأم احتضانها وتهدئتها وينضم إليها باقى أفراد الأسرة وأحياناً بغض الجيران ، وتظل على هذه الحالة حوالى ساعتين أو أكثر ثم تهدأ وتعود إلى طبيعتها وينفض الجمع لكى يلتقى مرة أخرى فى نوبة قادمة ستأتى لا محالة مع أى ضغط نفسى بسيط تتعرض له أميرة . لذلك فقد تعود من حولها أن يكونوا حذرين - جداً - فى التعامل معها حتى لا يضايقوها أو يسببوا لها أى ازعاج حتى لا تأتيها النوبة مرة أخرى ، واصبحوا يميزونها عن اخوتها فى المعاملة لأنها مريضة ، رغم أنها كانت مميزة فعلاً من قبل فهى البنت الوحيدة ولها أربعة اخوة ذكور وهى أصغرهم ، والأم فرحة بها لأن كل من يراها ينبهر بجمالها ولذلك فهى تتفنن في تزيينها وشراء كافة انواع الموديلات الحديثة والاكسسوارات الجميلة لتزيدها جمالاً ولتكون فخورة بها في المناسبات العائلية والاجتماعية ، فقد تعودت أن تكون ابنتها محط أنظار الجميع . وأميرة تصفها صديقاتها بأنها " دلوعة " و" رقيقة" و " مغرورة " و " أنانية " و"استعراضية " ، وهى تسمع منهن هذه الاوصاف ولا تهتم بها كثيراً ، فهى تعتقد أنهن يقلن ذلك بدافع الغيرة منها .

وكانت الأسرة قد تعودت على مشهد الاغماءات المتكررة ولم تعد تنزعج منه كثيراً خاصة بعد طمأنة الأطباء لهم بأن هذه حالة " إغماء هستيرى " وليس منه أى خوف ، وما عليهم إلا أن يتركوها لكى تفيق وحدها والا يعيروها كثير اهتمام ، ولكن الامور تطورت فى الشهرين الاخيرين حيث تغيرت الحالة واصبحت اميره تفقد الذاكرة لعدة ساعات لاتعرف وقتها من هى ولاتعرف من حولها ، وأحيانا تخرج من البيت وتذهب إلى أى مكان وهى لا تدرى من هى وإلى اين تذهب وبعد ان تفيق تجد نفسها فى مكان غريب عليها فتتصل بالتليفون لكى يحضر أبوها ويأخذها . ومما زاد من قلق الأسرة أنها أثناء هذه الحالة تتصرف بشكل مخالف لطبيعتها فتصبح أكثر جراه فى التعامل مع الشباب وربما تذهب مع أحدهم فى

سيارته وتصبح على وشك ان تدخل معه شقته ، وهى طبعا لا تجرؤ على فعل اى من هذه الاشياء وهى فى حالتها الطبيعية .

ومن هنا خشيت الأسرة عليها من التعرض لمشكلات فى حالة خروجها فحبسوها فى البيت إلى أن يجدوا حلاً . فى هذه الفترة بدأت تنتابها نوبات من الغضب والهياج والصراخ لاتفه الأسباب وبعدها تصاب بشلل فى أحد الأطراف أو تفقد القدرة على الكلام أو تفقد البصر للحظات وتتكلم كأنها طفلة صغيره أثناء هذه الحالة .

هذا نموذج لحالة الهستيريا التى يمكن أن تصيب الجنسين لكنها أكثر حدوثا فى الإناث ومن هنا سماها ابقراط هذا الاسم وهو مشتق من الكلمة اليونانية (Hysterus) وهى تعنى الرحم لانه كان يعتقد فى ذلك الوقت أنها مرتبطة بمرض فى الرحم عند النساء ، ولكن لم يثبت أن لها علاقة بالرحم وهى تحدث كما قلنا أيضا فى الرجال ولكن بدرجة اقل والاعراض الهستيرية يمكن أن نراها فى أى امرأة (أو رجل) ولكنها تصبح أكثر تكرارا وشده فى الشخصيات الهستيرية ..فما هى مواصفات هذه الشخصيات ؟!

الشخصية الهستيرية كما وردت فى التقسيم الأمريكى الرابع للأمراض النفسية (DSM IV 1994) هى نمط متغلغل من الانفعالية الزائدة ومحاولة جذب الاهتمام ، وهذا النمط يبدأ فى مراحل مبكرة من العمر ويظهر فى مواقف كثيرة ولكى توصف الشخصية بأنها هستيرية يجب ان يتوافر فيها خمسة أو أكثر من الصفات التالية ..

١) تشعر بعدم ارتياح فى المواقف التى لاتكون فيها هى مركز الاهتمام .
٢) تفاعلها مع الآخرين غالبا ما يتميز بالاغواء والجنس او السلوك المثير
٣) مشاعرها متقلبة وسطحية .
٤) دائما تستخدم مظهرها لجذب الانتباه لها .
٥) نمط كلامها مؤثر جدا ولكنة يفتقر للتفاصيل
٦) تتصرف بشكل درامى ومسرحى وتميل للمبالغة الشديدة فى التعبير عن مشاعرها .
٧) لديها قابلية كبيره للإيحاء بمعنى أنها تتأثر بسرعة بالآخرين وبالظروف المحيطة بها.

٨) حين تدخل مع أحد فى علاقة فإنها تعتبرها علاقة قوية وحميمة رغم أنها فى الحقيقة غير ذلك . وهى تبدأ العلاقة بسرعة وحماس وتنهيها أيضاً بسرعة وحماس لأنها سريعة الملل .

هذا النمط نجده كثيراً فى فتيات الاعلانات والممثلات والراقصات والسكرتيرات والمضيفات ... وهى مهن تتجه إليها البنات لاشباع ميولها الاستعراضية .

وهذه الشخصية الانفعالية الاستعراضية السطحية المغوية والباحثة عن الاهتمام دائماً والقابلة للايحاء والاستهواء تكون هشة أمام الأحداث فلا تتحمل الضغوط النفسية أو الاجتماعية لذلك تنهار بسرعة وتصيبها الاعراض الهستيرية كمحاولة من جهازها النفسى للهروب أو تخفيف الضغوط أو الاستغاثة أو جذب الاهتمام إليها أكثر وأكثر .

والأعراض الهستيرية تنقسم إلى قسمين :

١) أعراض انشقاقية : بمعنى أن جزء من الجهاز النفسى ينشق عن السياق العام ويعمل بشكل مستقل أو يتوقف عن العمل أو يعمل بشكل مخالف . وهذا الانشقاق يظهر فى أحد الأشكال التالية :

- فقد الذاكرة الانشقاقى : حيث تحدث نوبة أو عدة نوبات من فقد الذاكرة لفترة ربما تبلغ عدة ساعات أو عدة أيام ، وغالباً ما تحدث هذه الفجوة فى الذاكرة بسبب أحداث أو ذكريات مؤلمة يحاول الجهاز النفسى تجنبها .
- التجوال الانشقاقى : يحدث فجأة وبدون توقع أن تسافر المريضة إلى مكان آخر وتترك بيتها وحياتها المعتادة ، وهى فى هذه الحالة لا تعرف من هى ؟ ومن أين جاءت ؟ وإلى أين تذهب ؟ ... فحين يقابلها أحد يجدها مشوشة الذهن ولا تتذكر شيئاً عن ماضيها . ويمكن أن تتصرف بشكل مخالف جزئياً أو كلياً لطبيعتها الأصلية وفى هذه الحالة يحدث الهروب من الواقع بشكل نفسى (فقد الذاكرة للماضى) وبشكل حسى (ترك المكان والذهاب لمكان آخر)
- اضطراب الهوية الانشقاقى : فى هذه الحالة تظهر المريضة بشخصية أو أكثر مخالفة تماماً لشخصيتها الأصلية فى الإدراك والتفكير والانفعال والسلوك ، وهى تتعامل مع الناس بالهوية الجديدة لفترة من الزمن ثم تعود بعد عدة ساعات أو

عدة أيام (وأحياناً تطول الفترة عن ذلك) لشخصيتها الطبيعية وتنسى تماماً ما حدث أثناء الفترة التى تغيرت فيها شخصيتها . واذكر أحد الحالات وكانت امرأة ملتزمة دينياً ومخلصة لزوجها ولأسرتها ليست لها أى مطالب فى الحياة غير خدمة زوجها وخدمة أبنائها ، ثم فجأة أصبحت تأتيها نوبات تختفى من المنزل لعدة أيام ويبحثوا عنها فيجدونها فى مكان آخر ترتدى ملابس غير مناسبة وتتصرف تصرفات خارجة عن النطاق الأخلاقى المعروف عنها وتحمل فى حقيبتها " بذلة رقص " وقطع حشيش وهذه الحالة تعرف بـ " ازدواج الشخصية " أو " تعدد الشخصية "

- اضطراب تغير الشخصية (اضطراب الإنية) : وفى هذه الحالة تشعر المريضة وكأن مشاعرها قد انتزعت منها ، وكأنها تنظر إلى جسمها وإلى تصرفاتها من الخارج أو كأنها تتفرج على نفسها وكأنها فى حالة حلم ورغم هذه التغيرات إلا أن المريضة تظل متصلة بالواقع ومدركة لما يحدث لها .

٢) أعراض تحولية :

حيث يظهر عرض أو أكثر فى الجهاز الحركى أو الحسى بما يوحى وكأن المريضة مصابة باضطراب فى الجهاز العصبى ، فمثلاً تأتى المريضة بشلل فى أحد الأطراف أو نصفها أو كلها ، أو تفقد القدرة على الكلام أو تفقد التوازن أثناء الوقوف أو المشى ، أو تفقد القدرة على الرؤية ، أو تشعر وكأن شيئاً يقف فى حلقها ، أو يحدث احتباس فى البول ، أو تفقد الاحساس فى منطقة من جسمها أو تصاب بنوبات تشنجية تشبه الصرع . وبالكشف على المريضة يتضح أنه لا يوجد أى مرض عضوى . وهذه الحالات تكون مؤقتة وتعود المريضة بعد فترة لحالتها الطبيعية ولكن الأعراض تعاودها كلما تعرضت لأى ضغوط فى البيت أو الدراسة أو العمل .

وكما هو واضح فإن الأعراض الهستيرية تحدث فى الشخصيات الأقل نضجاً والتى تفشل فى مواجهة الواقع فتهرب منه - لا شعورياً - من خلال الأعراض المرضية التى تعتبر صرخة استغاثة ومحاولة لجذب انتباه الآخرين والهروب من المسئولية .

والمريضة هنا لا تفتعل هذه الأعراض ، ولكنها تحدث على مستوى

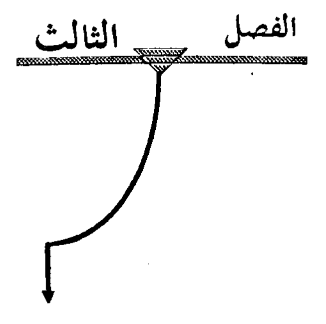
اللاشعور أو العقل الباطن والذى يحاول أن يحمى المريضة من ضغط لا تستطيع تحمله . وهؤلاء المرضى تنقصهن مهارات التكيف مع الواقع لذلك فهن عرضة من وقت لآخر لعودة الأعراض ، وكثيراً ما تكون لديهن صعوبات حقيقية تؤدى إلى حالة من الاكتئاب مستترة تحت الأعراض الهستيرية ، لذلك عند التعامل معها لا يكون هدف الطبيب هو نفسه هدف الأسرة وهو إزالة الأعراض الظاهرة ، وإنما يحاول الطبيب طمأنة الأسرة بأن يشرح لهم طبيعة الحالة وصعوبات المريضة ويهتم بالمرض ككل وليس بالأعراض الظاهرة فقط ، فهذه المريضة فى حاجة إلى التفهم وإلى الحزم الطيب وبحاجة إلى علاج نفسى فردى أو جماعى يساعدها على النضج الذى تأخر عندها ويساعدها على اكتساب مهارات للتعامل مع ضغوط الحياة حتى لا تضطر دائما للجوء إلى الأعراض المرضية للاحتماء بها .

وينبه المعالج أسرة المريضة والمحيطين بها أن لا يعطوا اهتماماً للأعراض الهستيرية بل عليهم أن يهملوها ، لأن الأهل غالباً ما يقعون فى خطأ بالغ حين يلتفون حول المريضة وهم فى حالة هلع ، ويعطوها اهتماماً زائداً فى فترة ظهور الأعراض وهذا يؤدى إلى تثبيت الأعراض وتدعيمها ولذلك تتكرر الحالة كثيراً . أما إذا لم يعطوا هذه الأعراض أى اهتمام فإنها تفقد التدعيم والتعزيز وتبدأ فى الانطفاء تدريجياً لأنها لم تحقق أهدافها . وتتعلم الأسرة أن تهتم بالمريضة اهتماماً معقولاً فى الفترات التى لا تظهر فيها الأعراض فيرتبط الاهتمام بالسلوك الصحى وليس بالسلوك المرضى فيتدعم السلوك الصحى لدى المريضة .

ويجب ألا يستعدى المعالج الأسرة على المريضة بأن يوحى إليهم بشكل مباشر أو غير مباشر بأن المريضة "تمثل عليهم هذه الأعراض" لأنها فى الحقيقة غير ذلك فالأعراض تحدث على مستوى لا شعورى ، بل يساعد الأسرة على الاهتمام المتوازن الصحى بالمريضة دون تدليل زائد أو اهمال زائد ، وينصحهم بالحزم الطيب معها ، ويعطيهم المثل فى ذلك أثناء تعامله مع المريضة وإذا تكررت النوبات كثيراً وفشلت كل المحاولات السابقة فإننا نلجأ إلى " العلاج النفيرى " Aversion (therapy) وذلك بأن نقرن النوبة بأشياء غير سارة فمثلاً كلما حدثت نوبة هستيرية نعطى المريضة حقنة ولتكن مثلاً فيتامينات فترتبط الحالة بألم الحقن ، أو نعطيها تنبيها كهربيا خفيفاً على يدها أو رجلها بواسطة جهاز معد لذلك ومتوافر فى العيادات

النفسية . ومع تلازم الحالة مع المنبهات المؤلمة (غير الضارة) تضعف الأعراض حيث تصل رسالة إلى الجهاز النفسى أن الهروب فى الأعراض ليس سهلاً بل هو مؤلم . وفى ذات الوقت نطرح للمريضة من خلال العلاج النفسى بدائل للسلوك المرضى ونهيئ لها فرصة للنضج النفسى والاجتماعى .

وإذا كانت هناك علامات للقلق أو الاكتئاب لدى المريضة فإنها ربما تحتاج لإضافة بعض مضادات القلق أو الاكتئاب حتى تتحسن حالتها .



نوبات الهلع
(الزلزال النفسى)

نوبات الهلع (الزلزال النفسى)

الزلزال هو حالة مؤقتة من عدم الاستقرار تبدو فى صورة هزات مفاجئة تحدث اضطراباً عاماً فى الأشياء وهلعاً لدى الناس (بدرجات متفاوتة) وتترك آثاراً تتوقف شدتها على شدة الزلزال الذى حدث .

وعلى المستوى النفسى هناك حالة مرضية شائعة تسمى هجمات الهلع Panic Attacks والتى عندما تاخذ شكلاً كاملاً معيناً تسمى "اضطراب الهلع" (Panic Disorder) . هذه الحالة تشبه إلى حد كبير الزلزال الذى يحدث فى الأرض، ففى نوبة الهلع يحدث اضطراب مفاجئ ، ومن شدة المفاجأة ربما لا تستطيع المريضة أن تحدد نوعية بداية الإضطراب أهو فى جهازها النفسى أم فى أعضاء جسدها ، وكل ما تذكره أن دقات قلبها أصبحت سريعة جداً ، أو حدث هبوط مفاجئ فى القلب وأنه قد توقف أو كاد أن يتوقف ، وأن التنفس أصبح قصيراً ومتقطعاً ، وأنها لا تكاد تأخذ هواءاً كافياً أثناء التنفس ، ويصبح الجسد (خاصة الأطراف والجبهة) بارداً مع عرق بارد يغطيه وتقلصات فى أعلى البطن ، وضعف فى عضلات القدمين واليدين حتى تشعر المريضة أنها لا تكاد تقف على قدميها أو تفعل أى شئ بيديها ، مع رغبة متكررة فى التبول ، ولا تستطيع المريضة عمل أى شئ فى هذه الحالة ، فهى - كما تصف إحداهن أشبه بعمارة انهارت فجأة . ويصاحب ذلك حالة من الخوف المفاجئ الشديد (الهلع) ، وتشعر المريضة أنها ستموت حالاً ، ولذلك تحاول أن تحتمى بمن حولها أو تسرع إلى أى طبيب أو مستشفى قريب ، وربما تذهب بملابس البيت من شدة الهلع فليس لديها وقت لترتدى ملابس الخروج . وتمكث الحالة عدة دقائق ونادراً ما تستمر ساعات ثم تنتهى ولكن يبقى الخوف لدى المريضة من تكرار حدوث هذه الحالة وخوف المريضة من السفر أو الخروج إلى الأماكن العامة خشية حدوث هذه الحالة فى مكان لا تتيسر فيه عملية الإنقاذ التى تحتاجها أو يتعذر عليها الحصول على الحماية والمساعدة، فتتجنب الأسواق والأماكن المزدحمة والأسانسيرات والطائرات والقطارات ، وهنا يضاف إلى هذه النوبات اضطراب آخر يسمى "رهاب الساحة" (Agoraphobia) ، أى الخوف من الخروج إلى الأماكن العامة خشية حدوث الحالة فى وضع يجعل المريضة تفقد السيطرة على نفسها فتصبح فى حالة من الخجل أمام

الناس أو أنها لا تستطيع أن تجد المساعدة من أحد المقربين منها ، فتفضل البقاء في المنزل ، أو البقاء قريباً من طبيبها المعالج أو المستشفى التي تعالج فيها وهذه المريضة تكره أيام الأجازات والأعياد لأنها سيتعذر عليها الوصول إلى طبيبها وتكره الليل أيضاً لهذا السبب ، فهي لا تطمئن إلا إذا كان بإمكانها الوصول إلى الطبيب في أي لحظة خاصة أن الحالة تفاجؤها بدون إنذار سابق ولا يمكن التنبؤ بحدوثها . وكثيراً ما تسأل المريضة طبيبها " كيف أستطيع الوصول إليك أثناء عطلة نهاية الأسبوع " . ولذلك يمكن تسمية هذا العرض " قلق نهاية الأسبوع " .

وكما أن الزلزال يكون سببه انشقاقات بين طبقات القشرة الأرضية أو انزلاق طبقة فوق طبقة مع ضغط المواد المنصهرة والغازات المحبوسة داخل باطن الأرض وتهديدها بالخروج إلى سطح الأرض ، فإن هجمات الهلع في التفسيرات الدينامية تحدث أيضاً نتيجة انشقاقات نفسية أو ضعف في بعض الطبقات (الكيانات أو الذوات) النفسية بما يهدد بالخروج الفج والمفاجئ للرغبات المكبوته المرفوضه - سواء كانت عدوانية أو جنسية - أو الذكريات شديدة الإيلام ، ولذلك تشعر المريضة أثناء هذه الهجمات أنها على وشك الموت أو على وشك الجنون ، وأنها في كل الحالات على وشك فقد السيطرة على نفسها وجسدها ، وأن كل إمكاناتها قد شلت (أو على وشك الشلل) . وهذا الموقف يشابه تماماً الحالة التي تحدث أثناء الزلزال الأرضي ، حيث تصاب كل وسائل الإنقاذ والإطفاء والاتصال بالشلل لحظة الزلزال ولا يمكنها العمل إلا بعد توقفه . وكما أن الزلزال الأرضي يحدث في مناطق تكون فيها القشرة الأرضية تعاني من هشاشة وعدم استقرار في طبقاتها المختلفة ، ووجود شقوق بين تلك الطبقات ، فإن هجمات الهلع تحدث أيضاً للمريضة التي يعاني جهازها النفسي من مثل هذه الظواهر كأن يكون هناك عدم ثبات (وراثي غالباً) في جهازها العصبي وخاصة الجهاز العصبي اللا إرادي (وخاصة الشق السمبثاوي منه) وهذا ما يفسر زيادة ضربات القلب وسرعة التنفس وبرودة الأطراف والعرق الغزير البارد ، أو أن يكون هناك اضطراب في مادة السيروتونين في المخ مما يؤدي إلى أعراض نفسية مثل الخوف الشديد . وغالباً ما تحدث هذه الحالة دون وجود سبب خارجي مباشر ، فلو سألت المريضة : ما الذي يسبب الحالة ؟ ... فإنها لا تدري ، فربما حدثت وهي في حالة من الفرح ، أو في

حالة من الحزن ، أو فى حالة عادية جداً ، وهذا هو ما يزيد خوفها لأنها لا يمكنها التنبؤ بها أو تجنب أسبابها ، فهى تباغتها فى أى لحظة دون سابق إنذار فتهز استقرارها وتهز بالتالى ثقتها بنفسها وثقة الآخرين بها فى أى وقت وفى أى مكان .
وهذه الحالة موجودة بكثرة ، وتحدث فى الإناث أكثر من الرجال ، ويغلب حدوثها فى سن النضج المبكر وعلى الرغم من أنها تحدث فى أغلب الأحيان دون سبب واضح يحركها فإن بعض المريضات يلاحظن ارتباطها ببعض المتغيرات مثل ارتفاع درجة الحرارة (لذلك تحدث لبعضهن أثناء الصيف فقط) ، أو انخفاض درجة الحرارة (لذلك تحدث للبعض الآخر أثناء فترة الشتاء فقط). أو شرب ماء بارد ، أو سماع صوت مزعج ومفاجئ ، أو مشاهدة منظر معين ، أو السفر (سفر المريضة أو أحد المقربين إليها) ، أو المرض أو الموت المفاجئ لأحد أفراد الأسرة ، خاصة إذا كانت المريضة قد لازمت المتوفى فترة طويلة قبل موته ، وهى فى هذه الحالة تشعر بأعراض مشابهة لتلك التى كان يشتكى منها .

والمريضة لا تستطيع أن تشعر أبداً بالأمان لأن لديها احساس دائم بأن الموت سيخطفها أو يخطف أحد الذين تحبهم فجأة ، أو على الأقل ستحدث حالة من العجز الكامل ، لذلك تفقد المريضة الرغبة فى أى شئ ، وتفقد القدرة على الإحساس بالحياة أو الإحساس بالسعادة ، وتكون مشغولة طول الوقت بالتفكير فى الأعراض التى تحدث لها بشكل مفاجئ .

وهذه المريضة حين تزور الطبيب فإنها تظل تتحدث طول الوقت عن الأعراض الجسمانية التى تشعر بها ، وإذا حاول الطبيب أن يجذب انتباهها إلى أى موضوع آخر فإن المريضة سرعان ما تعود بسرعة إلى الحديث عن الأعراض ، ولا تمل ذلك مهما تكررت زيارتها للطبيب ، وكثيراً ما تغير نفس الشكوى التى ذكرتها عشرات المرات قبل ذلك ، وكأنها تريد أن تتأكد أن شكواها قد وصلت إلى الطبيب، أو أنها غير واثقة من أن الطبيب قد فهم طبيعة مرضها ، أو أنها تشعر بأشياء لا تجد لها كلمات مناسبة للتعبير عنها فتعيد المحاولة مرة تلو المرة لعلها تصفها بدقة أكثر فيفهمها الطبيب أو تشعر بما يشعر به بالضبط .

والسيدات اللائى تنتابهن هجمات الهلع ليست لديهن القدرة على التحدث عن مشاكلهن النفسية ، فهن لا يستطعن التعبير عن معاناتهن النفسية ، فهن لا

يستطعنَ التعبير عن معاناتهن النفسية فى كلمات واضحة ، لذلك إذا جلست تستمع إلى إحداهن فإنها تدور فى حلقة متصلة من الحديث عن الأعراض الجسمانية مثل ضربات القلب وبرودة الأطراف وصعوبة التنفس ، والهواء البارد الذى يلفح رأسها ..... إلخ ، ولكنها تجد صعوبة فى التعبير عن معاناتها النفسية أو مشاكلها أو مشاعرها .

وإذا وصف الطبيب نوعاً من الأقراص أو الحقن لتاخذها المريضة وقت حدوث نوبة الهلع فإنه من الملحوظ أن المريضة لا تأخذ هذه الأشياء رغم معاناتها الشديدة ورعبها البالغ أثناء النوبة ، ولو سألت المريضة : لماذا لم تاخذى الأقراص أو الحقن التى وصفتها لك عند حدوث النوبة ؟ ... فإنها تقول : لقد نسيتها ... !!! أو تقول : لم أستطع أخذها لأننى كنت منهارة تماماً .. !!! .. أو تقول : إننى ظننت أن هذه حالة جديدة لأن الأعراض فى هذه المرة مختلفة ، فقد كانت تاتينى قبل ذلك فى صورة خفقان فى القلب واختناق فى الصدر ، أما فى هذه المرة فقد جاءت فى صورة برودة شديدة فى أطرافى وفى رأسى مع فقد التوازن وكأننى لا أستطيع الوقوف أو المشى .

والمريضة أثناء النوبة تكون فى حالة كرب شديد وأحياناً تخرج إلى الشارع بملابس البيت لتستغيث بالناس أو تهرع إلى أقرب عيادة أو مستشفى ، ويبدو أنها تفضل أن تفعل ذلك على أن تأخذ العلاج الموصوف لها "عند اللزوم" ، وربما يكون لذلك دلالات مهمة نذكر منها :

١- أن المريضة تريد "طمأنة إنسانية" (من لحم ودم) ، بمعنى أنها تريد أن يكون الناس من حولها يساندونها ويطمئنونها .... ولا تريد (طمأنة كيميائية) فى صورة قرص أو حقنة لتؤدى الغرض المطلوب لها .

٢- أو أن المريضة تفقد القدرة على التفكير والتصرف أثناء النوبة ، وقد عبرت إحدى المريضات عن ذلك بقولها : " إننى أكون أشبه بعمارة سقطت فجأة " .

٣- أو أن هذه الحالة تحقق شيئاً للمريضة فهى ترغب فى وجودها (على الرغم من رعبها منها) ، ولا تريد أن تنهيها بالدواء بسرعة . والحالة هنا تكون بمثابة صرخة استغاثة من المريضة توجهها لمن حولها من الناس لعلهم يشعرون بها ويطمئنونها ، لذلك فتناول الدواء يكون أشبه بكاتم صوت يمنع المريضة من طلب المساعدة ومن " صرخة الاستغاثة " .

٤- أو أن المريضة تريد أن تكون فى أحضان مستشفى أو عيادة أو " إنسان " أثناء الحالة لأن ذلك يشكل بالنسبة لها أمان أكثر .

٥- أو أن المريضة تريد أن تجبر أقاربها أو المحيطين بها على حملها إلى المستشفى لكى يقتنعوا بأنها مريضة فعلاً وأنها لا تتوهم أو تتصنع المرض . وغالباً ما يتأخر علاج المريضة ، لأنها لا تذهب إلى الطبيب النفسى إلا بعد مرور عدة سنوات على مرضها حيث أنها تعتقد فى البداية أنها مصابة بمرض فى القلب أو الصدر فتذهب لأطباء القلب أو الصدر ، ولذلك كانت تسمى هذه الحالة قديماً "عصاب القلب" (Cardiac Neurosis) . وعلى الرغم من تأكيد الأطباء للمريضة بأنها سليمة عضوياً إلا أنها تنتقل من طبيب لآخر ظناً منها أن الطبيب الأول لم يصل إلى التشخيص المناسب والدقيق ، وتدخل فى دوامة هائلة من الفحوصات المعملية والأشعات ورسومات القلب . وتكون هذه المريضة سيئة الحظ إذا اكتشفت بالصدفة بعض الأشياء البسيطة فى القلب أو الصدر (رغم أنها تكون غير مؤثرة وغير مسئولة عن حدوث الأعراض) ، أو أن بعض الأطباء أبدى لها شكوكاً معينة ووعدها بمحاولة فحصها والتأكد منها .. هنا يحدث تثبيت لفكرة أن لديها مرضاً فى القلب ، ويصعب اقتلاع هذه الفكرة بعد ذلك على الرغم من أن كل الفحوص التالية تؤكد سلامة قلبها ، وربما تترك المريضة بلدها وتسافر إلى بلد آخر أو حتى إلى دولة أخرى لعمل مزيد من الفحوصات .

والمريضة من هذا النوع تشعر بإحباط شديد حين يؤكد لها طبيب القلب (أو الصدر) أنها " سليمة " وتشعر بإحباط أكثر حين " يتهمها " من حولها بأنها " سليمة تماماً " ، وهى كما تقول دائماً - " أدرى بنفسها " لذلك فمن الخطأ أن نقول هذه المريضة : " أنت سليمة تماماً " وأن " هذه توهمات مرضية " لأنها فى الحقيقة ليست كذلك ، فعلى الرغم من أنها سليمة عضوياً (بالمفهوم الطبى العام) إلا أن لديها اضطراب حقيقى على المستوى النفسى ، وهذا الاضطراب له جذور نفسية (على مستوى ديناميات النفس) وله أسباب عضوية (على مستوى الجهاز العصبى) اللا إرادى ، وعلى مستوى الناقلات العصبية وخاصة السيروتونين ، لذلك فنحن نظلم هذه المريضة حين نقول لها ونحن سعداء _ " أنت سليمة تماماً " ، لأن هذا القول يفقدها الثقة فى طبيبها وفى كل الأطباء ، ولكن الصحيح أن نقول لها : " أن

قلبك سليم وأن صدرك سليم عضوياً ، ولكن هذه حالة نفسية تحتاج إلى علاج من نوع خاص ، وأن هذا العلاج موجود ومؤثر فى غالبية الحالات " . وحين تقتنع المريضة بذلك وتصل إلى الطبيب النفسى وتبدأ فى التردد عليه ، وتناول العلاج ، فإن كثيراً من الأعراض نقل أو تختفى لأن المريضة ببساطة تشعر كما تقول إحداهن أنها " رست على شط " ، والعلاج هنا لابد وأن يضع فى الاعتبار الجذور النفسية للحالة جنباً إلى جنب مع الأسباب البيولوجية والظروف الاجتماعية .

وهناك الكثير من التقنيات النفسية لعلاج مثل هذه الحالات نذكر منها على سبيل المثال :

١ـ العلاج المعرفى : Cognitive therapy:

حيث يتم استكشاف الأفكار والتصورات المرضية المرتبطة بالحالة بهدف تصحيحها واستبدالها بأفكار وتصورات صحيحة . ففى حالات نوبات الهلع تفسر المريضة أى احساسات أو تغيرات جسدية على أنها أشياء خطرة جداً ويمكن أن تؤدى إلى موتها ، فمثلاً أى زيادة فى عدد ضربات القلب أو ضيق فى الصدر أو برودة فى الأطراف تفسر على أنها علامات الموت . لذلك من المفيد جداً أن تتعلم المريضة كيف تنشأ الأعراض ، وأن هذه الأعراض مرتبطة بالحالة النفسية وليست مرضاً خطيراً بالقلب أو الصدر أو المخ ، وأن النوبة تأخذ وقتاً معيناً ثم تنتهى من تلقاء نفسها وأنها لا تشكل تهديداً لحياتها بأى شكل . فإذا استوعبت المريضة هذه الحقائق بشكل مبسط واستدعتها من ذاكرتها كلما داهمتها النوبة فإن ذلك يقلل كثيراً من حدتها.

٢ـ الاسترخاء : Relaxation :

وحين تتعلم المريضة أحد تقنيات الاسترخاء وتبدأ فى ممارستها (بجدية وانتظام) فإن ذلك يقلل كثيراً من درجة التوتر المصاحبة والمدعمة للحالة ، بالإضافة إلى أن المريضة تشعر بأنها اكتسبت القدرة على السيطرة على نفسها .

٣ـ تدريبات التنفس : (Breathing Exercises) :

يحدث سرعة فى التنفس أثناء نوبة الهلع وهذا ربما يؤدى إلى حدوث بعض الأعراض المزعجة للمريضة مثل الشعور بالدوخة أو الإغماء . لذلك فإن المريضة إذا استطاعت أن تتدرب على تنظيم تنفسها فإن ذلك يساعدها على السيطرة على كثير من الأعراض المزعجة أثناء النوبة .

ومن الناحية البيولوجية فإن هناك العديد من الأدوية التى استخدمت بنجاح فى كثير من الحالات مثل مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات مثل الإميبرامين (تفرانيل) والكلوميبرامين (أنا فرانيل) ، ومانعات استرداد السيروتونين النوعية) SRI) كالسيتالوبرام (سيبرام) والفلوكستين (لو سترال مودابكس)، ومانعات استرداد السيروتونين والنورأدرينالين SNRI مثل ال "فينلا فاكسين" (إفيكسور) وغيرها . ويضاف إلى ذلك بعض المهدئات الصغرى مثل ال " ألبرازولام " (زاناكس– زولام – برازولام) .

وهناك عامل هام فى العلاج ، وهو أن تعيد المريضة تنظيم حياتها بما يقوى من استقرار جهازها النفسى كعامل تدعيمى ووقائى ونذكر هنا بعض الأمثلة :

١–إعادة النظر فى ترتيب الأولويات والاحتياجات .

٢–إعادة تنظيم رؤية الأمور وإعطاء كل شئ حجمه وحقه .

٣–إجراء عملية تصالح داخلية (مع النفس) وأفقية (مع الناس) ورأسية (مع ا لله) .

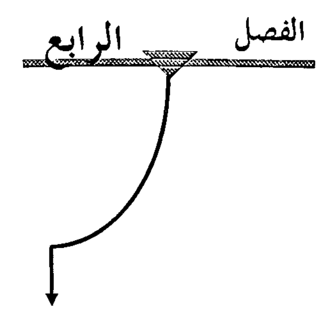
٤–إعادة ترتيب العلاقات الاجتماعية بما يضمن حدوث ترابط اجتماعى يعطى الشعور بالأمن والتدعيم .

٥–إحياء الجانب الروحى فى النفس من خلال نظام اعتقادى وبرنامج عبادات ومعاملات صحى يعيد التوازن والاستقرار إلى النفس ، وذلك تصديقاً لقوله تعالى :

﴿إن الإنسان خلق هلوعاً * إذا مسه الشر جزوعاً * وإذا مسه الخير منوعاً * إلا المصلين * الذين هم على صلاتهم دائمون * والذين فى أموالهم حق معلوم * للسائل والمحروم * والذين يصدقون بيوم الدين * والذين هم من عذاب ربهم مشفقون * إن عذاب ربهم غير مأمون * والذين هم لفروجهم حافظون * إلا على أزواجهم أو ملكت أيمانهم فإنهم غير ملومين * فمن ابتغى وراء ذلك فاولئك هم العادون * والذين هم لأماناتهم وعهدهم راعون * والذين هم بشهاداتهم قائمون * والذين هم على صلاتهم يحافظون * أولئك فى جنات مكرمون﴾

(المعارج ٢٠–٣٥)

فالإنسان يحمل فى تكوينه الهلع ، ومع هذا هناك مثبطات لهذا الهلع إذا أخذ بها الإنسان وصل إلى حالة النفس المطمئنة " وهى حالة من التوازن والتناغم الصحى مع النفس ومع الآخر ومع الكون وحالة من الأنس با لله تختفى معها كل مثيرات الهلع.



الاضطرابات النفسية بعد الولادة



الاضطرابات النفسية بعد الولادة

على الرغم من أن الولادة عملية فسيولوجية طبيعية تحدث فى كل الكائنات فى كل لحظة إلا انها تغيير هائل فى التوازن البيولوجى والنفسى والاجتماعى وأحياناً يكون هذا التغيير أشبه بالزلزال فى حياة المرأة إذا لم يسبقه ويواكبه ويتبعه رعاية صحية ونفسية واجتماعية كافية .

وتختلف درجات تأثير الولادة على توازن المرأة من حالة لأخرى ، فعلى حين نرى بعض النساء يجتزن هذا الأمر بشكل هادئ وبسيط بما يعطى الانطباع بأن الولادة هى فعلاً حدث فسيولوجى طبيعى ، إلا أننا نجد فى حالات أخرى مظاهر أزمة حقيقية تسبق أو تصاحب أو تتبع الولادة .

وهناك أهمية قصوى لمعرفة حدود ونوعية اضطرابات ما بعد الولادة بواسطة الأطباء وحتى الناس العاديين حيث أن بعض هذه الاضطرابات لا تحتاج سوى طمأنة المريضة فى حين تحتاج اضطرابات أخرى إلى دخول المريضة المستشفى لحمايتها من احتمالات الانتحار أو قتل طفلها .

وفيما يلى سنتناول أهم مظاهر تلك الاضطرابات :

(أ) كآبة ما بعد الولادة (Postpartum Blues) :

وهى لا تعتبر حالة مريضة حيث أنها تحدث فى حوالى ٥٠٪ من النساء بعد الولادة (kaplan, Sadock & Grebb ,1994) وتبدأ بعد الولادة بأيام قلائل وتستمر لعدة أيام وتتميز بحالة من الكآبة واعتلال المزاج وسرعة البكاء ، والشعور بالتعب والقلق وسرعة الاستثارة والرغبة فى الاعتماد على الآخرين ومع مرور الوقت تقل حدة الأعراض وتعود الأم إلى حالتها الطبيعية . وتعزى هذه الحالة الى التغيرات الهورمونية السريعة وضغوط الولادة ووعى المرأة بزيادة المسئوليات التى تتطلبها أمومتها الجديدة . ولا تتطلب هذه الحالة سوى طمأنة الأم ودعمها نفسياً واجتماعياً حتى تتجاوز هذه المشاعر .

(ب) ذهان ما بعد الولادة (Postpartum Psychosis) :

«كانت طالبة فى كلية الحقوق وأحبت مهندساً وأصرت على الزواج منه رغم معارضة أهلها لهذا الزواج نظراً لوجود بعض الفوارق الإجتماعية ونظراً لسمعة هذا الشخص غير الطيبة . أصيبت هذه الفتاة بنوبة من الإكتئاب خلال فترة الخطوبة

أرجعها أهلها إلى المشاكل التى صاحبت تلك الخطوبة المتنازع عليها واستمرت هذه الحالة حوالى شهرين وانتهت مع استخدام بعض العلاجات الشعبية . وحين تزوجت تلك الفتاة وجدت معاملة سيئة جداً من زوجها الذى فضلته على أهلها فكان يتركها طول الوقت تجلس وحدها تبكى سوء حظها وحين يحضر لا يفعل أى شئ سوى إهمالها أو إهانتها . وفى ذات الوقت لم يكن أحد من أهلها يزورها نظراً لاضطراب العلاقة بينهم وبين زوجها . وحين حدث الحمل كانت تعانى من قيئ مستمر وعدم القدرة على القيام بواجباتها المنزلية وفقدت شهيتها وأصابها أرق مستمر وتدهورت صحتها تدهوراً شديداً . وحين طلبت من زوجها أن يسمح لأمها أن تأتى لتجلس معها بعض الوقت حتى تتحسن صحتها رفض ذلك بشدة ، فتحملت تلك الأوضاع كارهة حتى أتمت الحمل ووضعت الطفل . ولاحظت حماتها أنها بعد الولادة بحوالى أسبوعين أصبحت فى حالة غريبة فهى كثيرة الشرود والسرحان ، تجلس لفترات طويلة بدون حركة ، ثم تصبح بعد ذلك شديدة القلق وعصبية دون مبرر واضح ، وانقطعت عن تناول الطعام وصارت لا تنام ليلاً أو نهاراً ، وأحياناً تبكى وأحياناً تصرخ . ولم يكن بجوارها فى تلك الظروف غير حماتها حيث أن زوجها كان مصراً على منع أهلها من زيارتها . وقد حاول زوجها مساعدتها بإحضار بعض المعالجين الشعبيين أو الدينيين ولكن حالتها كانت تزداد سوءاً حتى لقد لاحظوا أنها تنظر إلى طفلها بغضب وتلقيه عن يدها بعنف ، وعندئذ أخذت حماتها الطفل منها لتحميه من هذه الأم المضطربة وفى يوم من الأيام كانت حماتها تريد أن تذهب إلى السوق لتشترى بعض حاجات البيت ، فتركت الطفل فى حجرة مجاورة للأم ، وحين عادت من السوق وجدت الأم قد أخذت الطفل إلى المطبخ وذبحته بالسكين».

اعتذر للقارئة إن كان هذا الحدث قد روعها ، فهذه حالة حقيقية عايشتها بنفسى واسقبلتها فى المستشفى وهى بين الحياة والموت ، فقد قبضوا عليها بعد الحادث وأودعوها السجن عدة أيام للتحقيق معها ، وفى هذه الأيام كان الجميع يشمئز منها لبشاعة فعلتها ، فما من أحد يحتمل أن يرى أحداً قتل طفلاً بريئاً لذلك كانت تشعر بالنبذ والاشمئزاز من زميلاتها فى السجن ومن كثير من المشرفات على العنبر ، كذلك انقطعت عن الطعام والشراب (أو ربما قطعوه عنها ظناً منهم بأنها مجرمه فعلت ذلك بقصد) وظلت على ذلك حتى أصبحت فى حالة سيئة فنقلوها إلى المستشفى واستدعت الكثير من العلاجات العضوية والنفسية حتى تحسنت حالتها.

هذه الحالة نموذج لذهان ما بعد الولادة ، ذلك الاضطراب الذى يستوجب الانتباه له من أطباء النساء والتوليد وأطباء الأسرة والأطباء النفسيين بل والمحيطين بالمريضة نظراً لخطورة هذه الحالة . وهذه الحالة تحدث فى ١-٢ من كل ألف ولادة. وتكمن الخطورة فى أن ٥ ٪ من المرضى يقمن بالانتحار فى حين أن ٤ ٪ يقمن بقتل أطفالهن ، أى أن ٩ ٪ من الحالات يحملن خطر الموت (للأم أو للطفل).

وتحدث هذه الحالة بكثرة فى ولادة الطفل الأول (٥٠ - ٦٠ ٪ من الحالات) ، وأن ٥٠ ٪ من هذه الحالات قد مرت بمشكلات طبية قرب أو أثناء أو بعد الولاده ، وحوالى ٥٠ ٪ من الحالات كان لديها تاريخ عائلى فى الاكتئاب) **(Kaplan, Sadock & Grebb, 1994)**

ولذلك فإن ذهان ما بعد الولادة يعتبر أقرب ما يكون إلى اضطراب المزاج ثنائى القطب أو الاكتئاب الجسيم المصحوب بأعراض ذهانية .

ويتوقف حدوث هذا الاضطراب فى السنة الأولى بعد الولادة ، والوقت المتوسط لحدوثه هو من اسبوعين لثلاثة بعد الولادة ، والوقت الأكثر توقعاً هو ثمانى أسابيع بعد الولادة .

ويعتقد أن هذا الاضطراب يحدث نتيجة للعوامل التالية منفردة أو مجتمعة :

١- ضغط عملية الولادة : فلا شك أن الولادة ضغط نفسى ليس فقط نتيجة آلام الولادة وصعوبتها بل إن الأم تقضى شهور الحمل فى معاناة ثم تصل إلى لحظة الولادة حيث تعانى بشدة حتى تلد ، وهى تكون قد قضت عدة ليالى بلا نوم أو راحة ، ثم تفاجأ أن هناك طفلاً بجانبها يحتاج للرعاية والسهر وأن احتياجاته لا تنتهى . ويزيد من هذه الضغوط أن تكون الولادة غير طبيعية مثل الولادة القيصرية أو الولادة المتعثرة ...إلخ

٢- التغيرات الهورمونية السريعة : حيث يحدث انخفاض سريع لمستوى الاستروجين والبروجيستيرون بعد الولادة ، مما يخل بالتوازن البيولوجى لبعض الوقت .

٣- عوامل نفسية اجتماعية : كأن تكون المرأة تعيش فى علاقة مضطربة مع الزوج أو مع أسرته ، أو تعيش ضغوطا فى العمل ، أو تعانى من اضطرابات نفسية سابقة ولم يتم علاجها بنجاح . وأحياناً تكون الأم رافضة للحمل وبالتالى للطفل حيث أنها لا ترغب أن تكون أماً وذلك بسبب مشاكل نفسية لديها أو

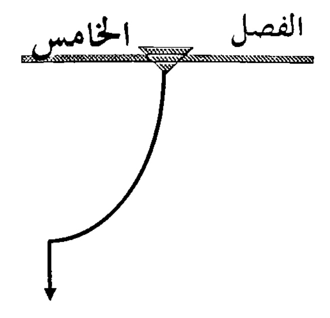
لارتباطها بزوج لا ترتاح إليه ، أو بسبب قلقها من مسئولية الأمومة . وقد وجد من الأبحاث أن الخلافات الزوجية فى فترة الحمل تزيد من احتمال حدوث ذهان ما بعد الولادة .

٤- بعض العوامل البيولوجية : مثل تسمم الحمل، أو تعاطى بعض الادوية .

ويسبق حدوث هذا المرض بعض الاعراض الاستهلالية مثل الأرق ، عدم الاستقرار ، التململ ، سيولة المزاج ، وعدم القدرة على التركيز . ثم يبدأ بعد ذلك ظهور الأعراض مثل الاكتئاب الشديد (وأحياناً الهوس) ، الاضطرابات المعرفية (عدم التركيز ... اضطراب الادراك ... اضطراب الذاكرة ... اضطراب التفكير ... إلخ) ، ظهور بعض الضلالات (كأن تعتقد أنها مازالت عذراء وأنها لم تلد وأن هذا الطفل ليس ابنها أو أنه شيطان) وأحياناً الهلاوس (كأن تسمع صوتاً يقول لها يجب أن تقتلى نفسك ، أو يجب أن تقتلى طفلك لتريحيه من عناء الحياة) ، واضطراب فى الحركة (إما سكون شديد يصل أحياناً إلى التصلب الكتاتونى أو حالات هياج شديد) ، وكثيرا ما يصاحب هذه الاعراض تشوش فى الوعى ، وشكوك ووساوس حول سلامة الطفل وصحته.

وحين يتم تشخيص هذه الحالة فيجب أن يؤخذ الأمر بجدية شديدة حيث أنها أحد الطوارئ النفسية ، وإذا وجد أن الحالة الصحية أو النفسية متدهورة أو أن المريضة لديها ميول انتحارية أو ميول لايذاء طفلها فإنه من الضرورى ايداع هذه المريضة أحد المستشفيات النفسية ، على أن يقوم أحد الأقارب برعاية الطفل ، ويسمح للأم برؤية الطفل من وقت لآخر ويكون ذلك تحت مراقبة تامة حتى لا تجد الفرصة لايذاء طفلها ويتم علاج هذه الحالات بنجاح بواسطة مضادات الاكتئاب والليثيوم ، وأحياناً يضاف إلى ذلك مضادات الذهان . وفى الحالات الشديدة تستخدم جلسات تنظيم ايقاع المخ .

وبعد زوال الأعراض الحادة يتم مساعدة المريضة بواسطة العلاج النفسى حيث تستكشف مشكلاتها النفسية ومشكلاتها الاجتماعية ، ويتم دعمها نفسيا ومساعدتها على تقبل دورها الجديد كأم .



أزمة منتصف العمر

أزمة منتصف العمر

السيدة " لبنى " تبلغ من العمر أربعين عاماً وهى تعمل فى وظيفة محترمة ... ذهبت لتحضر حفل زفاف إحدى بنات العائلة ، وجلست فى الحفل بوقارها المعروف عنها ، وما هى إلا لحظات حتى احست برغبة داخلية تدفعها دفعاً لأن تقوم من مكانها وتشارك الفتيات المراهقات الرقص حول العروس ، وحاولت جاهدة أن تقاوم هذه الرغبة ولكنها فشلت وأخيراً وجدت نفسها مندفعة وسط الراقصات وهى ترقص وتغنى حتى بلغت حد الإعياء فجلست على أحد المقاعد وانهمرت فى البكاء ثم تركت المكان وسط ذهول الحضور ، وكلما تذكرت هذه الواقعة تشعر بخجل شديد ، وهى تتوارى ممن رأوها على هذه الحالة ، وعموماً اصبحت منذ تلك اللحظة تميل إلى العزلة ، وإلى الاستغراق فى أحلام اليقظة وسماع الأغانى العاطفية ، وتغيرت ألوان الملابس فراحت تنتقى منها الألوان الزاهية والموديلات التى تليق بفتاة العشرينيات . ولم تعد تهتم ببناتها الثلاث ولا بزوجها وصارت أكثر تفكيراً فى نفسها وفى احتياجاتها .

أما السيدة " هالة " فقد أصبحت كثيرة الشكوى من زوجها ، فهو لا يهتم بأسرته كما ينبغى ويرضى بوضعه الوظيفى المتدنى ولا يحاول البحث عن فرص عمل أفضل ، وهو كسول متراخ ، يفتقد للطموح والرغبة فى الارتقاء فهو يعود من وظيفته الحكومية فيلبس البيجامة ويجلس أمام التليفزيون وأمامه " كيس اللب " و"علبة السجائر " ومن وقت لآخر يقوم ليتناول شيئاً من الثلاجة ثم يعود لوضعه مرة أخرى . وهو لا يجد حرجاً فى أن امرأته تعمل فى الصباح فى وظيفة حكومية وتواصل عملها بعد الظهر فى وظيفة خاصة لتغطى مصروفات البيت ، وتأخذ الأولاد بعد ذلك إلى أحد النوادى لكى يمارسوا أنشطة رياضية واجتماعية مفيدة ، وهى تحرص على أن يحقق ولديها أعلى الدرجات فى المدرسة وأعلى الأرقام فى المسابقات الرياضية . وقد كانت هى راضية ومتقبلة لهذه الاوضاع ، حتى وجدت نفسها فى الأيام الأخيرة ثائرة على كل شئ ، وعصبية طول الوقت ، وتصرح لمن تثق بهم أن زوجها لم يكن أبداً فارس أحلامها ، وأن ولديها اللذين أنهكت قواها حتى يعيشان فى أفضل مستوى اصبحا يتنكران لجهودها ، ويجحدان فضلها ومستواهما الدراسى فى تدنى مستمر ، ولم تعد لهما الاهتمامات الرياضية السابقة ،

أى أن حياتها ضاعت هباءاً على الرغم من جمالها وذكائها وحيويتها ، وهـى تصـرح أحياناً أنها لابد وأن " تعيش حياتها " ولا أحد يعرف ماذا تعنى بتلك العبارة..!!!

وأخيراً " أبلة حورية " (كما يطلقون عليها) التى اكتشفت أن سنوات العمر تضيع من بين ايديها مع زوج قاهر لها ومسفة لآرائها ومشكك فى اخلاصها ومعطل لحركتها وخانق لتطلعاتها ، لذلـك قـررت أن تطلب الطلاق وتأخذ ابنتها الوحيدة وتبدأ حياتها من جديد فافتتحت مصنعاً للملابس الجاهزة وداراً للحضانة ومدرسة خاصة ومشتلاً لـلزهور ، وصارت لها علاقات واسعة فى محيطها فأينما ذهبت رحب بها الجميع وأحاطوها بالحب والإعجاب ووجدت هى فى نفسها طاقة هائلة للحب والعمل والعطاء ، وكأنها كانت فى كهف مظلم وخرجت منه إلى الحياة ، فهى تعمل ليل نهار ولا تتعب وكأنها مشتاقة للحياة ومشتاقة للحرية التى حرمت منها طول سنوات زواجها التعيسة . ولا يعكـر صفـو حياتهـا الآن إلا احتياجات شخصية تتحرك بداخلها من آن لآخر وهى تحاول كبح جماحها ولكنها تكاد تفلت منها فى بعض الأحيان ، فهى أولاً وأخيراً إنسانة تحتاج " للكلمة الحلوة" و"اللمسة الحانية" و"للود الدافئ"، ولكنها لا تستطيع أن تغامر بفقد حريتها مرة أخرى مهما كان الثمن ، وما يزعجها

(ويفرحها أيضاً) هو طمع الرجال فيها فشخصيتها آسرة وروحها تفيض على من حولها فتجذبه إليها بقوة ، وحضورها لا يقاوم ، ومشاعرها حية ومتدفقة ، وودها وحنانها يشعران من يتعامل معها أن الدنيا دائماً بخير . ولكنها مع الوقت تعودت أن تضع حدوداً لمن يحاول الاقتراب منها من الرجال مع أنها أحياناً تتحسر على فرص ضائعة أو تتمنى فرصاً سانحة ، ولكنها فى النهاية تعود إلى وحدتها وتسأل نفسها إلى متى ؟ ...... وما قيمة ما أفعله ؟ ...... وما هو مصيرى حين يتقدم بى العمر وتتزوج ابنتي وينفض عنى الناس ؟

تلك هى أزمة منتصف العمر والتى تحدث فى المرأة حول سن الأربعين حين تراودها أفكار وتساؤلات لم تكن تخطر ببالها قبل ذلك فقد كانت طوال حياتها السابقة مشغولة بالدراسة والخطبة والزواج ورعاية الأطفال ، وبناء الأسرة ، أما الآن وقد كبر الأولاد ، وانشغل الزوج عنها ، وأصبحت تشعر بالوحدة وتشعر بتسلل التغيرات الجسدية شيئاً فشيئاً فلم تعد بجمالها وحيويتها ونضارتها وسحرها

كما كانت وبدأت ترى بعض شعرات بيض تظهر في رأسها ، صحيح أنها تنزعها بسرعة ولكن سرعان ما تظهر غيرها . وأبناءها أصبحوا يفضلون الذهاب مع أصدقائهم على الجلوس معها وزوجها أصبحت مشاعره فاترة نحوها الى درجة باتت تقلقها ، هذا بالإضافة الى ما تسمعه عنه من شائعات توحى بأن عينية امتدت خارج البيت وربما مشاعره أيضاً . اذن فيم كانت التضحيات من أجل الزوج والأولاد وهم الآن يتسللون واحداً تلو الأخر بعيداً عنها ، وأين جهودها فى ارساء قيم التفوق والنجاح فى ابنائها وهم الآن يسلكون عكس ما كانت تتوقع لهم ويتمردون على كل توجيهاتها ، وأين أحلامها فى اسرة ناجحة مترابطة وهى الآن تراها تتفكك شيئاً فشيئاً فلم تعد تجمعهم مائدة طعام واحدة منذ مدة طويلة ولم تعد تجمعهم أحاديث سمر . ولم يبق لها إلا الوحدة والملل والكآبة والخوف من المستقبل وما تخبئه الأيام لها ولأسرتها .

لقد باتت تشعر أن زوجها هو السبب ، فهو لم يكن ابداً فارس احلامها وأن زواجها منه كان أكبر خطأ فى حياتها ، فهو لم يقدر مميزاتها ولم يقدر تضحياتها ، وأصبحت لا ترى منه غير الإهمال والتقليل من شأنها حتى أمام الناس ، وكل هذا يهون أمام الفتور العاطفى الذى لاحظته عليه من زمن ولا تعرف له سبباً .

وهى غارقة فى وحدتها وحزنها تدخل فى دوامة حساب الضمير فتتذكر زلاتها وأخطائها التى ارتكبتها فى مراحل حياتها المبكرة فتتألم وتشعر بالخزى والعار ... كيف فعلت هذا ؟..

ولماذا فعلته ... ؟!!

لقد بدت لها سنوات عمرها الماضية وكأنها كابوس ثقيل ، فهى غير راضية عما تحقق فيها وتشعر أنها فشلت فشلاً ذريعاً فى تحقيق أحلامها على كل المستويات وأنها كانت تجرى وراء سراب ، وبحسابات الحاضر هى أيضاً خاسرة لأنها ضيعت عمرها هباءاً ولم تعد تملك شيئاً ذا قيمة فقد انهكت قواها وذهب شبابها وضحت بفرص كثيرة من أجل استقرار أسرتها ومع هذا لا يقدر أحد تضحياتها ، ولذلك تشعر بأن الأرض تهتز تحت قدميها

حتى المبادئ والقيم التى عاشت تعلى من قيمتها أصبحت تبدو الآن شيئاً باهتاً ، فلم تعد ترى لها نفس القيمة ، ولم تعد متحمسة لشئ ولا مهتمة بأى شئ

ذات قيمة فى المستقبل فقد خارت قواها وانطفأ حماسها واكتشفت أن الناس لا يستحقون التضحية من أجلهم ، وأن المبادئ التى عاشت لها لم يعد لها قيمة فى هذه الحياة ، ولم يبق لها شئ فى هذه الحياة غير صلة بربها تشعر بها حين صلاتها وحين تلاوتها للقرآن .

أحياناً تشعر أنها تريد أن تبدأ صفحة جديدة من حياتها ، ولكن ذلك يستلزم الابتعاد عن الزوج والأولاد والتحرر من قيودهم ، وبالفعل بدأت فى الاشتراك فى دورة كمبيوتر ، وكانت تشعر بأنها تولد من جديد حين تترك البيت وتقضى عدة ساعات فى هذه الدورة مع فتيات صغيرات تملؤهن الحيوية والرغبة فى الحياة ، أحست معهن أن شبابها قد عاد وبدأت تهتم بنفسها ، بل تبالغ فى ذلك الاهتمام حتى اتهمها زوجها فى يوم من الأيام أنها متصابية ... نعم هى تشعر أنها تعود مراهقة من جديد ، وتفرح أحياناً بهذا الشعور ، ولكنها تفزع حين تشعر أن الأمر ربما يخرج عن سيطرتها ، فقد أصبحت ضعيفة أمام أى كلمة اطراء من رجل ولو على سبيل المجاملة ، وأصبحت تتمنى أشياء لا تناسب سنها . انها تشعر أنها ظمآنة وضعيفة أمام اى قطرة ماء تلوح لها فى الأفق خاصة وأن الساقى الشرعى أصبح يضن عليها بقطرة الود والحنان ، ولولا بقية من دين وحياء لسقطت فى كثير من الامتحانات التى تمر بها يومياً .

وأحياناً تشعر بالاشمئزاز من نفسها فتهمل مظهرها وتفضل العزلة بعيداً عن الناس وتفقد الاهتمام بكل ما حولها إلى الدرجة التى تجعل زوجها يتهكم عليها ويناديها بـ "أم ٤٤" معايراً إياها بسنها وبشكلها فى آن واحد .

وفى لحظات أخرى تشعر بميل إلى الزهد فى الحياة فتقبل على الصلاة والصيام وقراءة القرآن فتستعيد صفاءها وتوازنها من جديد ، وترضى بما قسمه الله لها ، وتعترف بأنها فقدت أشياء كأنثى ولكنها اكتسبت أشياء أخرى كأم .

ثم تدور الأيام دورتها وتفكر مرة أخرى فى اللحاق بالفرص الأخيرة للحياة قبل أن يغادرها شبابها وجمالها وتلقى فى غياهب النسيان والإهمال فتفكر فى الانفصال عن زوجها وبدأ حياة جديدة مع شخص يستحقها ويقدر مميزاتها ، ولكنها تعود إلى نفسها مرة أخرى وتتذكر أطفالها وما ينتظرهم من معاناة حين تنهدم الأسرة بسببها .

هذه هى بعض معالم أزمة منتصف العمر التى تمر بها معظم النساء ، ولكن يدركها بابعادها بعض النساء ممن لديهن درجة عالية من الوعى والإحساس .

وبعض النساء يتقبلن الأمر بسهولة وتمر هذه المرحلة الأمور بلا مشاكل خاصة فى النساء الناضجات ، حيث تدرك المرأة أنها ربما خسرت بعض الأشياء كأنثى ، ولكنها كسبت مساحات كبيرة كأم حنونة أو كموظفة ناجحة أو رائدة فى مجال اهتمامها .

وفريق ثان من النساء يشعرن بآلام الأزمة ولكنهن يتحملن ويقاومن فى صمت ويحاولن إخفاء الأزمة عمن حولهن ، ولذلك تظهر عليهن بعض الأعراض النفسجسمية كآلام وتقلصات بالبطن أو صعوبة فى التنفس ، أو آلام بالمفاصل أو صداع مزمن أو ارتفاع فى ضغط الدم .

وفريق رابع يفضلن الانطواء والعزلة بعيداً عن تيار الحياة ويمارسن واجباتهن المنزلية والوظيفية فى أدنى مستوى ممكن .

وفريق خامس يزهد فى الحياة وينصرف إلى العبادة ويتسامى عن رَغبات البشر ويشعر بالصفاء والطمأنينة والأنس با لله .

وفريق سادس يستغرقن فى العمل والنشاط والنجاح فى مجالات كثيرة على أمل التعويض عن الاحساس بالاحباط والفشل فى الحياة الماضية .

وفريق سابع يلجأن إلى التصابى والتصرف كمراهقات فى ملابسهن وسلوكهن ، وربما تستعجل الواحدة منهن الفرصة التى تعتبرها أخيرة (نظراً لقرب غروب شمس الشباب) فتقع فى المحظور .

أما الفريق الثامن من هؤلاء الذين يعانين أزمة منتصف العمر فإنهن يتحولن إلى المرض النفسى كالقلق أو الاكتئاب او الهستيريا أو أعراض الجسدنة أو توهم المرض او الرهاب أو أى اضطراب نفسى آخر .

ومما يدعم من تأثيرات أزمة منتصف العمر أنها ربما تكون قريبة من الفترة التى تتوقف فيها خصوبة المرأة وينقطع حيضها وتقل فيها هرمونات الأنوثة مع ما يصاحب ذلك من تغيرات جسمية ، فتضاف العوامل البيولوجية إلى العوامل النفسية والاجتماعية فتزيد الطين بله .

إذن ما الحل ؟ ...... وما العلاج ؟ .

الحل هـو أن نسـتعد لمواجهـة هـذه الازمـة قبـل حدوثهـا ، وذلـك بتحقيـق انجازات حقيقية راسخة ومتراكمة فى مراحل الشباب ، وألا نضيع سـنوات الانتـاج هباءاً ، وأن يكون فى حياتنا توازن بـين عطائنـا لأنفسـنا وعطائنـا للآخريـن حتـى لا نكتشف فى لحظة أننا ضيعنا عمرنا من أجل إنسان لم يقدر هذا العطـاء بـل تنكـر لـه وجحده فى غمضة عين .

وأن يكون لدينا أهداف نحاول تحقيقها وأهداف بديلة نتوجه إليها فـى حالـة اخفاقنا فى تحقيق الأهداف الأولى ، فالبدائل تقى الإنسـان مـن الوقـوف فـى الطـرق المسدودة ، فالواقع يقول أن الحياة مليئة بالخيارات ، وإذا انسـد طريـق فهنـاك الـف طريق آخر يمكن أن يفتح ، وإذا فقدت المرأة بعض شبابها فقد اكتسبت الكثـير مـن النضـج والخبرة والوعى والقدرة على قيادة أسرتها والحفاظ عليها واكتسـبت الخـبرة فى العمل وفى الحياة . وإذا فقدت هويتها كفتاة جذابة وجميلة فقـد اكتسـبت هويـة الأمومة ومكانتها وكرامتها .

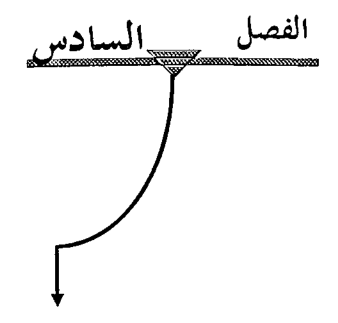
ونحرص أن تكون لنا علاقة قويـة بـا لله تحمينـا مـن تقلبـات الأيـام وجحـود البشر .

أما إذا وقعت المرأة فعلاً فى براثن أزمة منتصف العمر ، فإن علمـاء النفـس ينصحونها بان تتحدث عن مشاعرها لقريبة أو صديقة لها تثق فى أمانتها ، فإن ذلـك التنفيس يسهل عليها مرور الأزمة بسلام ، وإذا لم تجد فرصة لذلك يمكن أن تلجأ إلى أحد علماء الدين أو أخصائية اجتماعية أو نفسية أو إلى طبيب نفسى ، فهؤلاء يمكن أن يقدموا لها المشورة والمساندة . وبعـض النسـاء ربمـا يحتجـن لعـدد مـن الجلسـات النفسية الفردية أو الجماعية لمساعدتهن علـى تفهـم جوانـب الأزمـة والتعـامل معهـا بفاعلية أكثر ، والخروج منها بسلام .

أما الأسرة فعليها واجبً المساعدة للأب أو الأم حين مرورهما بهذه الأزمـة وذلك من خلال السماع للشكوى وتفهمها وتقديرها وتقديم المساعدة اللازمة .

وعلى نطاق المجتمع ككل فنحن نحتاج إلى نشر الوعى بهذه الحالـة الشـائعة والتى يعانى منها الكثيرون والكثيرات فى صمـت وأحيانـاً تـؤدى إلى تفكـك الأسـر وضياع الأبناء . وأخيراً وليس آخراً علينا أن نتذكر أننا نمر فى عمرنا بمراحل قدرها ا لله سبحانه وتعالى وهيأنا لها ولكل مرحلة مزاياها ومشاكلها . وعلينا أن نتقبل ذلك

راضين شاكرين وأن لا نأسى على ما فاتنا فكل شئ يسير بتقدير من ا لله ، وأن ما أصابنا لم يكن ليخطئنا وما أخطأنا لم يكن ليصيبنا ، وأن مردنا فى النهاية إلى ا لله وأننا نوزن عنده بأعمالنا الصالحة وقلوبنا المحبة للخير ولا نوزن بأموالنا أو وظائفنا أو جمال وجوهنا وأجسادنا :" إن ا لله لا ينظر إلى صوركم ولكن ينظر إلى قلوبكم " .



ما بعد انقطاع الدورة

ما بعد انقطاع الدورة

هذه الفترة من العمر هي مرحلة مثل كل المراحل لها ضروراتها ولها اضطراباتها، لها مزاياها ولها عيوبها ، ولكن وللأسف الشديد كان (وما يزال) يطلق عليها اسم "سن اليأس" وهو اسم له ظلال سلبية كثيفة تجعل من هذه الفترة شبحاً يطارد كل امرأة . وكما سوف نرى من استعراض معالم هذه الفترة فإنها لا تحتمل من الناحية الموضوعية هذه الظلال اليائسة ، بل إنها ضرورة الحدوث لأنه ليس من المعقول أو المحتمل أن تظل المرأة طيلة حياتها تأتيها الدورة الشهرية وتكون قابلة للحمل ، حيث أنها تحتاج للراحة من الحمل والولادة في النصف الثاني من عمرها ولذلك نجد أن نسبة غير قليلة من النساء يشعرن بأنهن أصبحن في أمان من متاعب الدورة والحمل و الولادة ، وبذلك تتحسن صحتهن النفسية والجسدية وتتحسن علاقاتهن مع الزوج وخاصة العلاقة الجنسية حيث زال التهديد بالحمل وأصبحت العلاقة أكثر أماناً وأقل ضغوطا ، وانتقلت المرأة من دور الإنجاب إلى دور الرعاية والتربية لأبنائها وأحفادها ، وهذا الدور له عظمته وروعته وخاصة أن المرأة في هذه المرحلة تكون قد أصبحت أكثر نضجاً وتكاملاً وبذلك تصبح مؤهلة للحفاظ على الترابطات الأسرية و الاجتماعية فهي مثل " الوتد " الذي يرتبط به الجميع وإذا أدركت المرأة قيمة وروعة هذه الوظائف الهامة وكانت قد حققت أهدافها في المراحل السابقة من العمر فإنها تمر بهذه المرحلة بسلام مثل أي مرحلة عمريه أخرى.

ربما كانت هذه المقدمة ضرورية لكي نشعر بضرورة الامتناع عن استخدام التسمية السلبية وغير العلمية : " سن اليأس " . وبعد هذه المقدمة نحاول أن نرى هذه الفترة بخصائصها الموضوعية .

فانقطاع الدورة الشهرية يحدث في النساء في الفترة ما بين سن الأربعين والخمسين ، وإن كان يميل في الغالبية لأن يكون في نهاية الأربعينات وبداية الخمسينات من العمر وهي ربما تنقطع مرة واحدة ،ولكن في الأغلب تحدث فترات انقطاع ثم تعود إلى أن تنقطع نهائياً. وفي بعض النساء ربما تتوقف الدورة الشهرية في سن مبكر عن هذا (في الثلاثينيات مثلاً) إثر تعرض المرأة لأزمة صحية أو صدمة نفسية شديدة ولا تعود بعد ذلك وتعيش المرأة حياة طبيعية جداً بدونها .

وقد أجرى العالم " بيرنس نوجارتن " (Bernice Neugarten) دراسة على تأثير انقطاع الدورة الشهرية عند النساء فوجد أن نسبة ٥٠٪ من النساء وصفن هذا الحادث بأنه غير سار،أما بقية النساء ٥٠٪ فقد ذكرن أن حياتهن لم تتغير بسبب هذا الحدث ولم يعانين أية مشكلات . وهناك العديد من النساء ذكرن أنهن أصبحن أكثر راحة بعد انقطاع الدورة وذلك لأن خوفهن من الحمل قد انتهى وأنهن أصبحن في مأمن من مشكلات الحمل والولادة والرضاعة ورعاية الأطفال الصغار . ونظراً لأن الانخفاض في هرمون الاستروجين يحدث بالتدريج فإن ذلك يجعل التغيرات الجسمية والنفسية المصاحبة لهذه الفترة تحدث بالتدريج وذلك يعطي فرصة للمرأة لاستيعابها والتعايش معها دون مشكلات كبيرة.

ويمكن أن تحدث بعض الأعراض مثل نوبات من الشعور بالسخونة في الجسم ("صهد" "زمته") نتيجة عدم الثبات في الدورة الدموية أو يحدث بعض القلق أو الاكتئاب أو الأعراض الجسمانية المختلفة . وتعتمد شدة الأعراض على درجة نضج المرأة وتقبلها لهذه المرحلة من العمر وعلى استقرارها كزوجة وأم واستقرارها في الحياة العملية إن كانت تعمل ، بحيث إن كانت هناك هشاشة في أو نقاط ضعف في هذه النواحي فإننا نتوقع أن تمر المرأة بمشكلات صحية ونفسية أكثر شدة .

ومن المهم أن نعرف أن انقطاع الدورة الشهرية هو حدث فسيولوجي طبيعي مثل أي تغير يحدث في الجسم ، لذلك فالقاعدة هي أنه يمر بسلام ، وهذا لا يمنع من وجود بعض الحالات المرضية في هذه المرحلة تدفع اليها ظروف غير طبيعية تمر بها المرأة في الحاضر أو مرت بها في الماضي وتركت في نفسها آثاراً جعلتها أكثر قابلية للاضطراب في هذه المرحلة ، وإذا حدث ذلك فإننا نكون أمام اضطراب يسمى "كرب ما بعد الدورة" (Menopausal Distress) وهو ما سنتحدث عنه بشيء من التفصيل .

كرب ما بعد الدورة (Menopausal Distress)

عادة ما يحدث هذا الاضطراب بعد عام من انقطاع الدورة الشهرية ، ولكن هناك استثناءات حيث نجد بعض النساء يشكين من أعراضه حتى قبل انقطاع الدورة بوقت يتراوح بين ٤ إلى ٨ سنوات .

الأعراض :

وتتلخص الأعـراض في وجـود حالـة مـن القلـق والتوتـر والشـعور بـالتعب والإعياء مع تقلبات في المشاعر وسرعة اسـتثارة واكتئـاب ودوخـة وأرق في النـوم . والعرض الأكثر تميزاً وارتباطاً بهذه الحالة هو حدوث نوبات من الشعور بالسـخونة تبدأ في الصدر وتصعد إلى الرقبة والوجه وربما يصاحبها احمرار في هـذه الأجـزاء مـن الجسم . وتعبر عنها المرأة ب "صهد" و "زمته" و "زهقه" يعقبها عرق غزير ثم شعور بالبرودة . وليس معروفاً على وجه التحديد سبب هذه الأعراض ولكن يعتقد أن لهـا علاقة بمستوى إفراز هرمون LH.

أما الأعراض المرتبطة بانخفاض مستوى الاستروجين فإنها تظهـر في صـورة ضمور في الغشاء المخاطي المبطن للمهبل فيحدث نتيجة لذلك التهابـات مهبليـة مـع حكة وأكلان في الفرج وضيق بالمهبل وألم أثناء الجمـاع . ويحـدث أيضـاً انخفـاض في مستوى ترسب الكالسيوم بالعظام وهذا يؤدي إلى حالة تسمى هشاشة العظام حيـث تشعر المريضة بآلام في مختلف أنحاء الجسـم ، وفي الحـالات الشـديدة تكـون معرضـة للكسر إذا تعرضت لاصابات أو وقوع . ويجب أن نفرق هنا بين الآلام الجسمية التي تحـدث نتيجـة هشاشـة العظـام والآلام الجسـمية الـتي تكـون نتيجـة حالـة القلـق أو الاكتئاب ، وربما يحتاج ذلك إلى عمل بعض الفحوصات الاشعاعية للتأكد من وجود حالة هشاشة العظـام. أمـا التغير الثـالث الـذي ينتـج عـن نقـص الاسـتروجين فهـو مستوى الدهون في الدم حيث تكون هناك قابلية لارتفاعها في هذه المرحلة من العمر مما يجعل المرأة مهيأة (مثل الرجل) للنوبات القلبية وقد كانت قبل ذلك لديهـا مناعـة نسبية ضد هذه النوبات بسبب تأثير الاستروجين على مستوى الدهون في الدم .

والمرأة في هذا السن ربما تفقد بعض نضارة بشرتها ونعومـة صوتهـا ولكنهـا تغيرات تحدث على مدى سنوات طويلة بحيث يمكن استيعابها مع الأدوار والوظـائف الجديدة في هذه المرحلة ، ولكن يضاعف من هذه التغيرات حدوث حالات من نقص التغذية أو عدم توازنها أو حدوث حالات اكتئاب مزمنة أو أمراض عضوية كالسكر وارتفاع ضغط الدم .. وغيرها.

العوامل المؤثرة في كرب ما بعد انقطاع الدورة الشهرية :

١- التغيرات الهرمونيـــة : هناك ارتبـــاط مهم بين مســـتوى هرمـون الاستروجين

والأعراض التي تحدث في هذه الحالة مثل الاكتئاب والأعراض الجسمانية الأخرى، وقد ثبت هذا الارتباط خاصةً في حالات الانخفاض الحاد للاستروجين بعد الازالة الجراحية للمبيضين.

وقد وجد أن هرموني الاستروجين والبروجستيرون لهما تأثير واضح على وظائف المخ في المرأة ، ليس هذا فقط بل وجد حديثاً أن هرمون LH وهرمون الذكورة (Androgen H) – والذي يفرز لدى المرأة بكميات قليلة – لهما تأثير بشكل ما في ظهور أعراض هذه الحالة .

والتغيرات الهرمونية في هذه المرحلة –كما قلنا – هي عملية فسيولوجية طبيعية ولكنها إذا حدثت بشكل سريع تظهر الأعراض واضحة ومؤثرة ،وأيضاً إذا ساعدتها عوامل نفسية واجتماعية أخرى ظهرت الأعراض المرضية .

٢- العوامل النفسية والاجتماعية :- كما قلنا آنفاً فإن التغيرات الفسيولوجية لا تعمل في فراغ وإنما يظهر تأثيرها سلباً أو إيجاباً من خلال السياق النفسي أو الاجتماعي الذي تعيشه المرأة . فالمرأة التي مرت بالمراحل العمرية السابقة بشكل ناجح ومتوازن (مثل مراحل المراهقة والزواج والحمل والولادة) فإنها ستمر غالباً بمرحلة ما بعد انقطاع الدورة بشكل آمن .أما المرأة التي عانت اضطرابات في هذه المراحل أو عانت صعوبات نفسية واجتماعية كثيرة في حياتها وتفقد الثقة في نفسها وتفتقد الشعور بالرضا فإنها ستكون معرضة للاضطراب بشكل واضح.

والمرأة التي جعلت كل كيانها في الحمل والولادة وليس لها جوانب أو نجاحات شخصية أخرى تدعمها فإنها يحتمل أن تعاني فراغاً هائلا" حين يكبر أبناءها ويتركون المنزل ولا تجد شيئاً تفعله .

والمرأة المحبطة في علاقتها الزوجية يحتمل أن تعانى بشكل كبير في هذه المرحلة.

وترتبط الأعراض بدرجة نضج المرأة وقبولها للمراحل المختلفة من عمرها وتصورها لعملية التقدم في السن وقدرتها على أن تغير من اهتماماتها وأدوارها مع التغيرات الفسيولوجية الطبيعية .

والمرأة غير الناضجة تبدو منزعجة ومتوترة وحزينة وغير قادرة على مواكبة

المرحله، لذلك تكثر من الشكوى كنوع من طلب النجدة وطلب القرب من ابنائها وزوجها ، وهي أحياناً تبالغ في الحديث عن الأعراض بحيث تبدو "نكدية" و "شكايه" و "نعابه" وتكون معوقة لنمو ابنائها واستقلالهم لأنها تحرص دائماً أن تحتفظ بهم بجوارها حتى ولو أدى ذلك لفشلهم في زواجهم أو أعمالهم ، وكثيراً ما نجد مثل هذه الأم تسعى بشكل لا شعوري إلى تأخير زواج بناتها أو أبنائها وتتعلل بأنه لا يوجد زوج مناسب أو زوجة مناسبة ، بل وتسعى بشكل لا شعوري إلى أن تفشل ابنتها في علاقتها الزوجية حتى تكون بجانبها دائماً أو تكثر من الشكوى لابنها الذي يعمل في بلد بعيد لكي تجبره على العودة اليها ، وهي تفعل كل هذا لأنها تشعر بوحدة شديدة وأن كيانها هش وهزيلل بدون أبنائها وبناتها .

العلاج :

أن معرفة المرأة بطبيعة التغيرات في هذه المرحلة وأنها تغيرات طبيعية ثم مساعدتها على قبولها والتعايش معها يجعلها أقل عرضة للاضطراب .

وربما تحتاج إلى بعض جلسات العلاج النفسي الفردي الذي يبدد مخاوفها ويقلل من شعورها بالوحدة وانعدام الدور ، ويفتح أمامها آفاق واسعة للمشاركة الأسرية والاجتماعية بحيث تبتعد عن اختزال وجودها في الحمل والولادة والدورة الشهرية ، وتعيد اليها ثقتها بنفسها وتساعدها على التعامل مع مشاعرها السلبية الآنية والماضية .

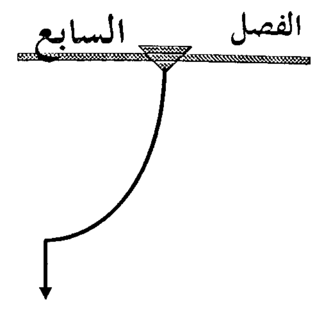
وبعض الحالات يمكن أن تحتاج لجلسات علاج عائلي يتم من خلاله إعادة تنظيم الأدوار واستعادة التوازن في العلاقات واستجلاب الدعم اللازم للمرأة دون الوقوع في حالة الشكوى الدائمة والاعتمادية الطفيلية .والممارسة اليومية للرياضة مع الغذاء المتوازن والانتظام في الصلاة والعبادات المختلفة ، والأنشطة الاجتماعية والترفيهية ، كل ذلك يساعد كثيراً في تخفيف الأعراض .

واذا كانت هناك أعراض قلق واكتئاب واضحة فمن المستحب إعطاء الأدوية اللازمة مثل مضادات القلق والاكتئاب بالإضافة لبعض الأدوية المساعدة التي تلطف كثيراً من الأعراض الجسمانية مثل **Veralipride(Agreal).**

وهناك آمال كبيرة في الوقت الحالي في استخدام الهرمونات (استروجين + بروجيستيرون) التعويضيه لعلاج كثير من التغيرات النفسية والجسمانية . وقد

كانت هناك مخاوف كثيرة في الماضي من استخدام العلاج الهرموني خشية أن تزيد نسبة الإصابة بالسرطان ، لكن هذه المخاوف صارت تتبدد شيئاً فشيئاً مع تطور تصنيع مركبات هرمونية خالية نسبياً من هذه الأخطار ، ومع زياد دقة المتابعة والفحص الدوري للحالات ، لذلك نتوقع أن تزيد فرص العلاج التعويضي بالهرمونات في السنوات القادمة .

ولا ننسى أن الرعاية الكريمة للمرأة في هذا السن من زوجها ومن أبنائها _ كما أمرهم الله _ لها أثر كبير في استقرارها النفسي فى هذه المرحلة وما يليها من مراحل ، وهذا يجعلنا نقترب من حكمة الأوامر الإلهية والنبوية للعناية بالأم والبر بها خاصة حين تكبر .



المرأة والاكتئاب

المرأة والاكتئاب

✍هل المرأة أكثر عرضه للإكتئاب من الرجل ؟

✍وأن كان ذلك صحيحاً فما هى الأسباب؟

نعم هناك اتفاق بين الأبحاث التى أجريت على أن معدل الاكتئاب فى المرأة ضعف معدله فى الرجل ، وكان هناك اعتقاد فى الماضى بأن هذه النتائج ربما تكون خادعة حيث أن المرأة أكثر تعبيراً عن حالتها الوجدانية من الرجل وأكثر قبولاً للمساعدة الطبية النفسية ولذلك يظهر اكتئابها فى حين لا يظهر بسهولة اكتئاب الرجل ... ولكن الأبحاث المنضبطة أثبتت أن هناك زيادة حقيقية فى معدل الاكتئاب لدى المرأة لا تقبل الشك .

وإذا سألنا أنفسنا : لماذا ؟ ... فالجواب ربما يكمن فى الأسباب التالية :-

١-التكوين العاطفى للمرأة : فليس هناك شك أن المرأة بفطرتها ذات مشاعر حيه وجياشه ، وقد خلقها الله تعالى هكذا لتواكب وظيفتها كزوجة ووظيفتها كأم... تلك الوظائف التى تحتاج إلى تواصل وجدانى كبير وبدون هذا التواصل الوجدانى تضطرب الأسرة وتتفكك عراها .

٢-خبرات التعلق والفقد : فالمرأة دائماً متعلقة بغيرها (والرجل كذلك ولكن مع الفارق فى الدرجة والأهمية) ، فى تتعلق بشدة بأمها وأبيها وأخواتها ثم بعد ذلك بزوجها وأبنائها وأحفادها . وهى تندمج بقوة فى هذه العلاقات أكثر من الرجل وتصبح جزءاً هاماً من حياتها وبالتالي حين تفقد أياً من هذه العلاقات فإنها تصاب بالحزن والأسى وربما تصل لدرجة الاكتئاب .

٣-التغيرات البيولوجية المتلاحقة : فمع بدأ أول دورة شهرية فى بدايات العقد الثاني من العمر والمرأة تمر بتغيرات هرمونية تتغير معها كيمياء الجسد والمخ ويزداد هذا الوضع مع الحمل والولادة . وبعد انقطاع الدورة تعانى المرأة من آثار انخفاض مستوى هرمون الاستروجين فى الدم . كل هذه التقلبات البيولوجية لا تدع للمرأة فرصة لالتقاط أنفاسها وتشكل نوعاً من الضغط عليها إذا زاد عن حدود معينة-فإنه يهيؤها للإصابة بالاكتئاب .

٤-العمل المستمر بلا راحة : فالوظائف التى تقوم بها المرأة لا تعرف الأجازات لأن متطلبات الزوج والأولاد والأحفاد لا تنتهى ، وهى لا تأخذ راحة فى أيام

الجمع والعطلات بل ربما تعمل أكثر فى هذه الأيام فى تنظيف المنزل وإعداد الطعام للزوار من العائلة والأصدقاء ..... وهكذا بلا توقف . وحين يأوى الرجل إلى فراشه ليلاً لينام ربما تسهر المرأة لرعاية طفل رضيع أو العناية بطفل مريض ، ثم هى مطالبة بعد ذلك أن تستيقظ فى الصباح المبكر وتوقظ أبناءها للذهاب إلى مدارسهم ثم تتهئ هى للذهاب إلى عملها وحين تعود إلى البيت فى الثانية بعد الظهر لا تأوى إلى السرير لتستريح بل تتجه مباشرة إلى المطبخ لإعداد طعام الغذاء . وحتى إذا فرغت من كل هذه الأعمال فإن عقلها لا يتوقف عن العمل حيث أنها أكثر إحاطة بتفاصيل الأشياء فى المنزل من الرجل، فهي التى تعرف كل احتياجات البيت والأولاد بكل التفاصيل الدقيقة فى حين أن الرجل لديه فقط فكره عامة عن هذه الأمور ويستطيع فى كثير من الأوقات أن يريح رأسه منها .

وبالإضافة إلى أن المرأة معرضه بسبب ما ذكرنا للإصابة بالأنواع العامة للإكتئاب مثل الاكتئاب الجسيم (Major Depression) ، واضطراب اعتلال المزاج (Dysthymic Disorder). فإنها معرضة بالإضافة لذلك إلى أنواع أخرى من الاكتئاب خاصة بها كأنثى مثل اكتئاب ما قبل الدورة (Premenstrual Dysphoric Disorder) والذى يصيب حوالى ٣٠٪ من النساء ، والاكتئاب أثناء الحمل (Depression During Pregnancy) والذى يصيب حوالى ١٠٪ من النساء ، واكتئاب بعد الولادة (Postpartum Depression)والذى يصيب من ١٠-٢٠٪ من النساء بدرجاته المختلفة ، وأخيراً اكتئاب ما بعد الدورة الشهرية (Postmenopausal Depression) والذى يصيب ١٠-١٥ ٪ من النساء فى هذه المرحلة من العمر .

وعلى الرغم من هذه النسب العالية للإصابة بالاكتئاب فى المرأة فإن كثيراً من الحالات لا يتم تشخيصها لأسباب تتعلق بالأطباء المعالجين وأسباب أخرى تتعلق بالمرأة نفسها :-

أما الأسباب التى تتعلق بالأطباء فهي نقص معرفة كثير من الأطباء بموضوع الاضطرابات النفسية عموماً والاكتئاب بوجه خاص حيث يختلط لديهم بمظاهر الحزن العادية المألوفة لدى النساء ، وكثير من الأطباء - خاصة فى الدول النامية -

ليست لديهم فكرة كافية عن الاضطرابات النفسية حيث إنها لا تدرس بشكل كاف فى كليات الطب باستثناء الذين يتخصصون فى مجال الطب النفسى . ومما يزيد الأمر صعوبة أن الاكتئاب لدى نسبة غير قليلة من النساء ربما لا يظهر فى صورة صريحة ولكن يظهر فى صورة شكاوى جسدية مثل الصداع المستمر وآلام بالجسد واضطرابات فى وظائف الجهاز الدوري أو الجهاز التنفسي أو الجهاز الهضمي أو الجهاز البولي والتناسلي ، وهذا يجعل الأمر يتداخل مع اضطرابات عضوية أخرى وتتوه المريضة بين التخصصات الطبية المختلفة مع أنها فى الأصل حالة اكتئاب نفسي ولكنه متخفي (Masked Depression) فى صورة أعراض جسمانية . يضاف إلى ذلك ضيق الوقت الذي لا يسمح للطبيب برؤية المريضة وسماعها بشكل كاف مما يؤدى إلى التسرع فى إعطاء تشخيصات سريعة لا تحيط بحقيقة الاضطراب

أما الأسباب المتعلقة بالمريضة نفسها فهي أن هناك صعوبة لدى المرأة فى المجتمعات النامية للتصريح بأنها تعانى اضطراباً نفسياً لأن هذا يحمل وصمة اجتماعية نظراً لاقتران المرض النفسى بالجنون لدى عامة الناس واقترانه أيضاً بضعف الإيمان وعدم الصبر . لذلك حين لا توجد فرصة للتعبير عن لاضطرابات الوجدانية بشكل مباشر وصريح (نظراً لعدم القبول الاجتماعي لذلك) فإن الجهاز النفسي للمرأة يحول جزءاً كبيراً من الاكتئاب إلى أعراض جسمانية حيث تحظى هذه الاضطرابات الجسمانية بالقبول من الناس وتحظى بالرعاية من الأطباء ، ولها مصداقية تفوق كثيراً مصداقية الاضطرابات النفسية ولهذه الأسباب فإن ٢٠٪ فقط من النساء المصابات بالاكتئاب ينلن حظهن من العلاج الدوائي أو النفسى أو كليهما معاً . ولكن للأسف الشديد وبسبب ظروف طبية واجتماعية ومادية فإن هذه الفئة التى تم تشخيصها وإخضاعها للعلاج إما أنها لا تأخذ علاجاً كافياً فتتحول الحالة إلى اكتئاب مزمن (Chronic Depression) أو تأخذ علاجاً غير مناسب من الأساس .

وطبقاً لدليل التشخيص الأمريكي الرابع (DSM IV) يتم تشخيص الاكتئاب إذا توافر ٥ أعراض أو أكثر من الأعراض التالية :-

١- مزاج اكتئابي معظم الوقت .

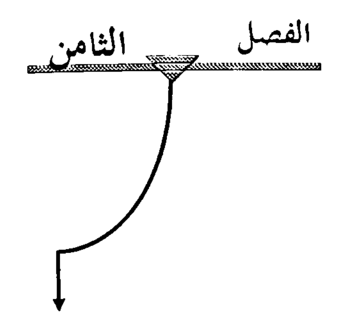
٢- انخفاض كبير في الاهتمامات أو الإحساس بالمتعة في ممارسة الأنشطة المختلفة .
٣- انخفاض واضح في الوزن ، وفي بعض الحالات تكون هناك زيادة في الوزن .
٤- أرق في النوم أو زيادة في النوم .
٥- هياج حركي مع الإحساس بعدم الاستقرار ، أو خمول حركي مع الإحساس ببطء الإيقاع .
٦- التعب وفقد الطاقة .
٧- الإحساس بعدم القيمة ، ولوم النفس والإحساس بالذنب .
٨- ضعف القدرة على التفكير وضعف التركيز والتردد وعدم القدرة على اتخاذ القرارات .
٩- التفكير في الموت إما بتمني الموت أو التفكير في الانتحار أو التخطيط له أو محاولة الانتحار .

واتباع قواعد التشخيص بشكل علمي يعطى فرصة لالتقاط حالات الاكتئاب وعلاجها ، ويعطى فرصة للتفريق بين الاكتئاب كمرض والحزن كعرض ، فنحن كبشر يمكن أن نحزن ونتأثر وجدانياً ونفقد اهتماماتنا وحماسنا لبعض الوقت وتتأثر الشهية للطعام لدينا ونعاني بعض الأرق ونشعر بتفاهة أنفسنا أو تفاهة الحياة ، ولكن هذا لا يصل إلى درجة المرض الذي يحتاج للتدخل العلاجي الطبي .

وعلاج الاكتئاب يتم على مستويات مختلفة كالتالي :-

١- العلاج الدوائي بواسطة مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات أو رباعية الحلقات أو مثبطات امتصاص السيروتونين ، أو الليثيوم .
٢- العلاج الكهربي بواسطة تنظيم إيقاع المخ وذلك للحالات الشديدة .
٣- العلاج الضوئي وذك في حالات اكتئاب الشتاء الموسمي .
٤- العلاج النفسي الفردي أو الجماعي .
٥- العلاج العائلي .
٦- العلاج الروحي .

ويستحسن أن يكون العلاج متكاملاً وشاملاً لجميع المستويات البيولوجية والنفسية والاجتماعية والروحية لكي يكون الشفاء كاملاً وممتداً .



الاضطرابات النفسية
ذات الشكل الجسدى

الاضطرابات النفسية ذات الشكل الجسدي

كثيراً ما تعجز المرأة عن توصيل معاناتها النفسية إلى من حولها إما لأنها لا تستطيع التعبير عن مشاعرها وآلامها وإما بسبب عدم اعتراف المحيطين بها بمسألة المشاعر والشكوى النفسية ، ففي المجتمعات البدائية والتقليدية يعتبر الناس الشكوى النفسية ضعف إرادة أو ضعف إيمان أو خللاً في الشخصية ، وهذا لا يتوقف حدوثه عند عامة الناس بل نجده عند كثير من الأطباء في التخصصات المختلفة وعند الصيادلة ، حيث أن هذه الفئات لم تدرس الأمراض النفسية بشكل مناسب في كليات الطب ولذلك تجهل طبيعتها وأهميتها وعلاجها ، والإنسان عدو ما يجهله ، لذلك يرفضون بشكل مباشر أو غير مباشر الشكوى النفسية من المريضة ويقللون من شأنها بل وكثيراً ما يمنعونها من استشارة الطبيب النفسي ويحذرونها من الدخول فيما يسمونه "متاهات المرض النفسي والأدوية النفسية" على اعتقاد خاطئ منهم أن الأدوية النفسية مجرد مخدرات ومنومات وأن العلاج النفسي غير ناجح . هذه المعتقدات غير الصحيحة لدى العامة ولدى نسبة كبيرة من الأطباء والصيادلة تؤخر علاج كثير من الحالات وتجعل المريضة تدور في حلقات مفرغة وتتناول عقاقير ليس لها علاقة بمرضها وتعاني من أعراضها الجانبية وتيأس من الشفاء والأطباء .

وإذا أضفنا إلى ذلك الوصمة المرتبطة بالذهاب للطبيب النفسي وارتباط ذلك بالجنون عند العامة فإن ذلك يضيف حاجزاً آخر يحول بين المريضة وبين العلاج المناسب لمعاناتها الحقيقة ، ويفسر لنا لماذا تعبر المرأة عن معاناتها النفسية بواسطة أعضاء جسدها .

والاضطرابات جسدية الشكل (Somatoform Disorders) تأخذ أشكالاً مختلفة نذكر منها :

١- اضطراب الجسدنة : وفيها تأتي المريضة بتاريخ طويل من الشكاوي الجسدية المتعددة والتي ترجع بدايتها إلى ما قبل سن الثلاثين ، وخلال هذه السنوات نجد الأعراض التالية :

* أربعة أعراض ألم : فمثلاً تشكو المريضة بآلام في الرأس أو البطن أو الظهر أو المفاصل أو الأطراف أو الصدر أو آلام أثناء الدورة الشهرية أو أثناء العلاقة الجنسية أو أثناء التبول .

* عرضين في الجهاز الهضمي: غثيان ، انتفاخ ، قيء ، اسهال ، عدم التحمل لأنواع مختلفة من الطعام .
* عرض جنسي : مثل اللامبالاة بالجنس ، اضطرابات في الانتصاب أو القذف ، عدم انتظام في الدورة الشهرية ، كثر النزف أثناء الدورة الشهرية ، القيء طوال فترة الحمل .
* عرض عصبي كاذب .

وبإجراء الكشف الطبي وعمل الفحوصات اللازمة لا نجد خلف هذه الأعراض أي اضطرابات عضوية .

٢-اضطراب جسدي الشكل غير مميز :حيث تشكو المريضة هنا بعرض جسماني أو أكثر لمدة لا تقل عن ستة شهور مثل الشعور بالتعب ، فقد الشهية للطعام ، شكاوي من الجهاز الهضمي أو الجهاز البولي .

٣-الاضطراب التحولي :وفيه تأتي المريضة بصورة اضطرابات في الجهاز الحركي أو الجهاز الحسي بما يوهم بأن هناك مرضاً عصبياً كالشلل أو التشنجات أو فقد النطق أو فقد السمع أو فقد البصر ..الخ .

وبالكشف الدقيق وعمل الفحوص اللازمة يتضح عدم وجود أي مرض عضوي .

٤- اضطراب الألم الناتج عن عوامل نفسية : وهنا تشكو المريضة من الم في أي منطقة بالجسم وبمراجعة تاريخ الحالة نجد أن العوامل النفسية لعبت دوراً إما في بدء الشعور بالألم أو في استمرار الألم أو في زيادة الشعور بالألم وإذا اكتشفنا وجود سبب عضوي للألم فإن شدة الألم ومدته تتجاوز بكثير هذا السبب العضوي .

٥- توهم المرض :في هذه الحالة نجد المريضة مشغولة دائماً بفكرة المرض ولديها مخاوف دائمة من أن تكون مصابة بمرض خطير مثل السرطان أو الالتهاب الكبدي أو الإيدز ، وهي تبني هذا الاعتقادعلى أساس أعراض جسمانية تشعر بها . ويظل هذا الانشغال بفكرة المرض موجوداً رغم أن الكشف الطبي والفحوصات المعملية أكدت عدم وجود أي أمراض عضوية لدى المريضة .

وهذه المريضة تحضر إلى العيادة وهي تحمل كماً هائلاً من الوصفات الطبية

والفحوصات المعملية والأشعات وتكون قد قطعت شوطاً طويلاً عند الأطباء الباطنيين وأطباء الجراحة وغيرهم من التخصصات ، إلى أن يتطوع أحدهم بعد يأسه منها فيرشدها إلى طبيب نفسي ليتخلص من الحاحها وعدم استجابتها لعلاجه . ولذلك تأتي هذه المريضة وقد تثبتت أعراضها واستتبت بسبب محاولات العلاج السابقة الفاشلة ، لذلك تكون متشككة في جدوى الكشف والعلاج النفسي وتأخذ وقتاً وجهداً لكي تتحسن .

٦-اضطراب تشوه شكل الجسم :المريضة في هذه الحالة تكون مشغولة طول الوقت بفكرة وجود عيب في شكلها ، فمثلاً تشكو من أن أنفها كبير أكثر من اللازم أو أن عينيها ضيقة أكثر من اللازم ، أو أن شكلها عموماً قبيح ومنفر . وفي غالبية الحالات لا يكون هناك أي عيب حقيقي في الشكل ، وفي حالات أخرى يكون هناك عيب بسيط لا يستحق كل هذا الانشغال والقلق والشكوى من المريضة .

والمريض النفسي حين يحول معاناته النفسية إلى أعراض جسمانية فكأنه ينكرها هو شخصياً ولا يتحمل فكرة اضطرابه نفسياً ، أو يخاف من رفض المحيطين به لهذا الاضطراب ،لذلك فإن هذا التحويل إلى أعراض جسمانية يعطيه جواز مرور للحصول على الرعاية الطبية وللحصول على التعاطف ممن حوله على أساس أنه يشكو من مرض واضح تبدو أعراضه في أعضاء الجسم .

وهذه الاضطرابات غالباً يتأخر علاجها لأنها تكون اضطرابات خادعة ولذلك تضل الطريق إلى العلاج . وفي بعض الأبحاث التي أجريت في مستشفيات جامعة عين شمس وجد أن حوالي ٦٠٪ من المرضى المترددين على عيادات الأمراض الباطنية ليس لديهم أي مرض عضوي وإنما هم مصابون باضطرابات نفسية جسدية الشكل ، ونظراً لإهمال تدريس الطب النفسي لطلبة كليات الطب فإن هذه الحالات لا يتم التقاطها بواسطة كثير من الأطباء ، بل هي تتعرض لفحوص كثيرة ليست مطلوبة ، وتتعرض لعلاجات دوائية متعددة تضر بالكبد والكليتين والمعدة وغيرها ولا تفيد في علاج المريضة .

وربما يكون من المناسب أن يتدرب الممارس العام والأخصائيون في التخصصات المختلفة على التعامل مع الحالات البسيطة تعاملاً مناسباً وعلمياً يضع في الاعتبار أهمية العامل النفسي والتعامل معه وبذلك يوفرون على المريضة مشقة

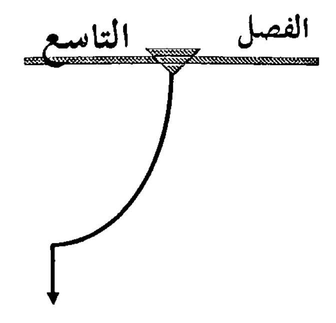
الذهاب للطبيب النفسي وما يصاحب ذلك من خوف من وصمة المرض النفسي ، أما الحالات التي تحتاج لرعاية خاصة أو التي قاومت العلاج فيجب تحويلها بلا تردد أو إبطاء للطبيب النفسي ، مع اعتبار أن الطب النفسي والعلاج النفسي حدثت فيهم طفرات عظيمة في السنوات الأخيرة ، والدواء النفسي ليس مخدراً وليس مسبباً للإدمان والعلاج النفسي ليس دوامة ، بل هو علاج له أصوله وضوابطه وفوائده .

وحين تصل هذه المريضة إلى الطبيب النفسي فإنه يقوم بمراجعة تاريخ الحالة ومراجعة الفحوصات والعلاجات السابقة ، وحين يطمئن إلى التشخيص يحاول طمأنة المريضة وأسرتها بأن هذه الحالة لها علاج ولكنه سيختلف في طبيعته عن العلاجات السابقة وفي نفس الوقت سيغلق باب التحاليل والأشعات وسائر الفحوصات ويطلب من المريضة وأسرتها التوقف عن عادة التردد على العيادات والمستشفيات .

وفي خلال جلسات العلاج النفسي الفردي ستكتسب المريضة بصيرة بأن مرضها في الأساس يعود إلى معاناة نفسية ظهرت في شكل جسدي ، وسيساعدها المعالج على قبول معاناتها والاعتراف بها والتعبير عنها بلا خوف أو تردد ، ثم يساعدها بعد ذلك على التخفيف من هذه المعاناة باستخدام التقنيات العلاجية المختلفة .

وبعض هذه الحالات تحتاج لاستخدام بعض العقاقير وخاصة مانعات استرداد السيروتونين (SSRI) مثل الفلوكستين والسيرترالين والسيتالوبرام والفلوفوكسامين بالاضافة إلى مضادات القلق بجرعات صغيرة .

وهنا لا يصح أن نقول لأسرة المريضة بأنها سليمة تماماً وخالية من أي مرض ، فصحيح أنها سليمة من الأمراض العضوية ولكنها مريضة -فعلاً- بمرض نفسي ظهر في صورة جسدية ، وهذا التأكيد مهم حتى لا تتهم الأسرة المريضة بأنها كانت تخدعهم طوال السنوات الماضية في حين أنها خالية من المرض العضوي ، وهذا يضيف إلى المريضة معاناة فوق معاناتها.



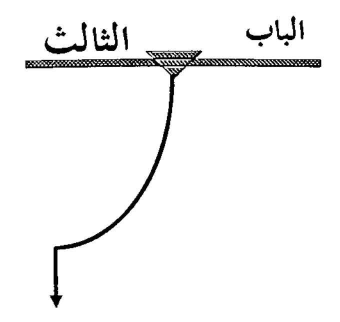
المرأة المسترجلة

المرأة المسترجلة

هذه المرأة تكره الدور الأنثوي فلا ترى في الزواج إلا أنها ستصبح مقهورة لرجل ولا ترى في العلاقة الزوجية إلا ذل واغتصاب وانتهاك لذاتها واختراق لكرامتها ، وهي تكره مظاهر الأنوثة منذ مراهقتها لذلك تستقبل التغيرات الجسمية بقلق ونفور فتكره العادة الشهرية وتخجل وتتقزز من التركيب الأنثوي لها مثل الثديين والأرداف وغيرهما . وإذا حملت تكون أعراض الحمل عليها شديدة فيكثر القيء وتزداد عصبيتها وضيقها من الحمل وتمر بخبرات مؤلمة في الولادة ، وبعد الولادة تكون رافضة لفكرة الأمومة على المستويين الشعوري واللاشعوري ، لذلك تقصر فترة نفاسها وربما تخرج للعمل مبكراً جداً أو تقوم بمهام بيتها مبكراً وتكره ضعفها وضعف طفلها .

وهي فوق هذا تكره العلاقة الجنسية مع زوجها وتتهرب منها بكل ما تملك من أساليب وإذا أجبرت عليها يظهر عليها أعراض الرفض في صورة قيء ودوار واضطرابات في البطن واحتقان في منطقة الحوض وآلام بالظهر .

والمرأة المسترجلة في صراع دائم مع زوجها من أجل السيطرة فهي لا تقبل فكرة الطاعة للزوج وترفض القوامة من الأساس ولا ترى في العلاقة الزوجية غير القهر والإذلال ، وإذا كانت تملك ملكة الكتابة أو الخطابة فإنها ربما تتجه إلى قيادة الحركات النسائية لأنها تجد فيها فرصة للتنديد بالرجل والأخذ بالثأر للمرأة المظلومة وهذا لا يعني بالطبع أن كل قيادات الحركات النسائية مسترجلات فبعضهن يقمن بدورهن الأنثوي خير قيام ولكنهن ثائرات على بعض المظاهر السلبية التي تتجه إلى تغييب المرأة أو تهميشها ولكن دون مبالغة في التنديد بالرجل ودون رفض للدور الأنثوي .



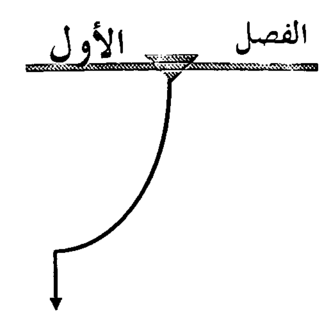
صور من العيادة النفسية

صور من العيادة النفسية

ملحوظة :

حرصت فى تقديم هذه الصور أن تكون عبارة عن لقطات حية من حالات عايشتها، ولكننى وضعتها بطريقة لا تشير إلى حالة بعينها، ولا يتم التعرف من خلالها على أى مريضة باسمها أو بصفاتها وذلك حرصًا على سرية العلاج.

وبعض هذه الصور كتبتها بالنيابة عن صاحباتها والبعض الآخر كان بأقلام صاحبات الشأن أنفسهن، وكان الهدف من كل هذا هو توصيل رسالة إلى من يهمهم الأمر (فعلاً) لكى يشعروا بما تعانيه المرأة التى أوصتنا كل الأديان السماوية برعايتها والرفق بها ... وبدلاً من ذلك دفعناها إلى صالات الانتظار فى العيادة النفسية وإلى عنابر المصحات النفسية.



سرقة الحب المفقود

سرقة الحب المفقود

كنت أتوقع أن تطلبني الأخصائية الاجتماعية في مدرسة ابنتي يوماً ما فالمشاكل التي تحدث منها في البيت لا يمكن أن تتوقف عند باب المدرسة ، ومع هذا كنت في غاية الخجل والتوتر في هذا اللقاء ، ولم أجد كلمات أرد بها على ما قالته الأخصائية ، ولكن ما آلمني هو لهجة الاتهام والتوبيخ التي تعاملت بها معي وحرصها على أن تلقي على مسامعي درساً في تربية الأبناء مع أنني أكبر منها سناً وأعمل في مجال التدريس لسنوات طويلة .

للأسف لم أعد أعرف كيف أتصرف مع ابنتي هذه ، فكل محاولاتي فشلت في إصلاحها ، فهي الرابعة في الترتيب يسبقها ثلاث أخوات بنات ويبدو أن قلبي كان يشعر بما سيحدث منها فقد كنت رافضة لفكرة الحمل في هذه الفترة لأن عندي ما يكفيني وظروفنا المادية لا تحتمل وحاولت بعدة وسائل أن أنهي هذا الحمل ولكن قدر الله له أن يستمر وأن تأتي هذه البنت التي أعاني منها منذ مولدها فهي دائماً متمردة ومشاكسة عنيدة لا تكف عن إغاظتنا ومكايدتنا ، وتركز في عدوانها بشكل خاص على أخيها الأصغر ، وهو الولد الوحيد لدينا جاء بعد طول اشتياق وبعد أربعة بنات فهي لا تكف عن ضربه وعن سرقة لعبه وأدواته المدرسية ، وكادت أن تقتله وهو صغير لولا أنني دخلت فجأة حيث وجدتها تضع الوسادة فوق وجهه .
ولكن ما أذهلني اليوم من كلام الأخصائية الاجتماعية أن ابنتي تركب سيارات مع شباب ينتظرونها عند باب المدرسة مرة كل أسبوع ولا ندري ماذا حدث لها منهم على الرغم من أننا أسرة متدينة نحافظ على الصلاة والقيم الدينية. صحيح أنها تمد يدها على أشياء في المنزل وتأخذ أشياء أخرى من حقائب زميلاتها في المدرسة إلا أن هذه الأشياء تهون بجانب الانحراف الأخلاقي الذي عرفته عنها اليوم .

والمؤسف في الأمر أن العقاب لم يعد يجدي معها فأبوها كثيراً ما يضربها ، وأنا أمنع عنها المصروف وأخاصمها ولكن دون جدوى ..وهي لا تكف عن قولها "أنتم تكرهونني" .. ونحن لا نكرهها فهي ابنتنا أولاً وأخيراً ولكن أفعالها السيئة لا تترك لنا فرصة واحدة لكي نحبها ، فكل يوم نكتشف مصيب جديدة فعلتها .

التعليق على الحالة:

لو تتبعنا الحالة من بدايتها لوجدنا أن هذه الفتاة مرفوضة منذ البداية،

فهي الرابعة في الترتيب بعد ثلاث بنـات ، والأسـرة تعيـش في ظـروف ماديـة صعبـة والأم حاولت أن تجهض نفسها وفشلت في ذلك ، كل هـذه الظـروف تجعلهـا تحمـل مشاعر سلبية من بدايتها المبكرة والجنين يشعر بالرفض من الأم حيـث تصلـه رسـائل كيميائية عدائية منها نحوه ، لذلك فالطفل المرفوض يكون كثير الحركة والتملمـل في بطن أمه وتكون ولادته أكثر إيلاماً ، وحين يولد يمـر بمشـاكل صحيـة ومشـاكل في النوم ومشاكل في التكيف أكثر من الطفل العادي .

وتصبح الظروف أصعب أمام هذه الفتاة حين يأتي بعدها ولد (ذكر) فتتجـه إليه الأسرة كلها بالحب والتدليل فهم جميعاً فى اشتياق لولد . وهنا تجد الفتاة نفسها في حالة رفض وإهمال يتزايدان مع الوقت ، لذلك تشعر بغـيرة شـديدة مـن أخيهـا الأصغر إلى الدرجة التي تحاول فيها إخماد أنفاسـه ، وحـين تفشـل في قتلـه تسـتمر في مكايدته وعناده و إيذائه كلما أتيحت لها الفرصة .وبما أنها تشـعر بـالنبذ والإهمـال من الأم أو الأب أو كليهما معاً (سواء كان ذلك حقيقة أم مجرد شعور لديها) فإنهـا تستجيب لذلك الشعور السلبي بمشاعر سلبية عدوانية مضادة ، وهي لا تسـتطيع أن تعبر عن عدوانها ناحية الأبوين بشكل سافر لذلك تلجأ إلى العدوان السلبي فتصبـح عنيدة ، تفعل كل ما يغيظ الأبوين لعل ذلك يشفي غليلها أو يشد انتباه الأسـرة لها حتى ولو بالعقاب ، فهي تريد أن تصبح في دائرة الضـوء بـأي شـكل مـن الأشـكال لذلك فهي تتعمد إثارة المشاكل حتى تصبح حديث الأسرة طول الوقت ، وفي نفـس الوقت تعـاقبهم علـى مـا بـدر منهـم مـن إهمـال ورفـض لها وتفضيـل الولـد عليهـا .والسرقة في هـذه الحالـة تقـوم بهـا المريضـة كتعويـض عـن الحـب المفقـود ، أو الأم المفقودة فكأنها حين تسرق الأشياء من أخواتهـا أو مـن حقيبـة أمهـا أو مـن حقـائب زميلاتها في المدرسة إنما تستعيد الحب والحنان اللـذان فقدتهمـا حـين فقـدت القبـول والترحاب من الأم ثم من الأسرة .

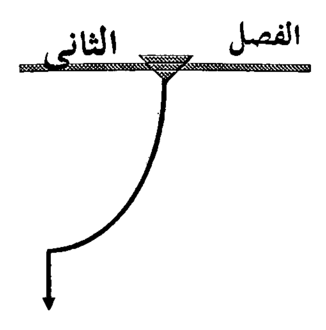
والانحرا ف الأخلاقي هو درجة من التمرد على قيم الأسـرة وأخلاقياتهـا.. تلك القيـم الـتي تعتبرهـا هـي زائفـة لأنهـا افتقـدت العـدل في ظلهـا وعـانت الظلـم والاضطهاد في وجودها لذلك فهي تسخر منها بالخروج عليهـا ، بالإضافـة إلى أنهـا بذلك تجرح الأسرة في سمعتها وشرفها وبذلك تكون قد أخذت بالثأر .

والعلاج هنا يحتاج للبصيرة بكل العوامل السابقة من خلال جلسات للعلاج

النفسي الفردي للفتاة والعلاج العائلي لبقية الأسرة ، حيث يعاد ترتيب العلاقات داخل الأسرة من خلال توجيهات المعالج وتدخلاته .والفتاة في حاجة إلى الحب من الأم ومن الأب ومن الأخوات ومن المعالج على الرغم من تاريخها المليء بالمصائب والمشكلات ، والمعالج هنا هو الأقدر على كسر الدائرة المغلقة وإشعار الفتاة بالقبول والتسامح والتقدير والحب والتفهم لظروفها ، ثم يبدأ في تهيئة الأم لقبولها والتماس العذر لها فيما حدث ، ويبدأ صفحة جديدة من العلاقة بينهما.

وبمتابعة المريضة يتم تنبيهها أولاً بأول بسلوكها المضطرب وخلفياته وكيفية التخلص منه ، وإعطائها بدائل إيجابية تساعدها على التكيف مع الأسرة ومع الحياة .

وربما تحتاج هذه الفتاة إلى بعض الجرعات البسيطة من الأدوية خاصة مضادات الاكتئاب لأن الكثيرين من الأطفال أو المراهقين حين يكتئبون لسبب أو لآخر فإنهم يعبرون عن اكتئابهم باضطراب في السلوك ويمكن أن يضاف بعض المهدئات الصغرى أو الكبرى للتغلب على القلق وعلى الدفعات العدوانية .



الأرض المالحة

الأرض المالحة

«لا تحاول أن تزرع شجرة في ارض مالحة " ... قالت هذه العبارة بنبرة يائسة، فتفكرت فيها ملياً وكأنني اهتديت إلى مفتاح غاب عني طيلة السنوات السابقة التي حاولت فيها مساعدتها للإقلاع عن الإدمان وكانت تلك المحاولات تنتهي بالفشل فحاول مرة تلو المرة لأننا كنا قد اتفقنا أن لا نيأس أبداً ، فهي طالبة في كلية الهندسة تمتلك قدرات ومواهب رائعة ولكنها سقطت في المستنقع ولا تستطيع الخروج منه ، وبدأ السقوط بالخروج مع صديق ثم الدخول في شقة مغلقة ثم الزواج العرفي ثم تعاطي حقن الـ " نوبين " وأقراص الباركينول والكوميتال والأبيتريل وشراب الكورافين وسجائر البانجو ، في محاولة لاستعادة توازنها دِون جدوى . وصديقها الذى أصبح زوجها (عرفياً) راح يطاردها بالحقن المخدرة (وتلاحقه هي أحياناً) وأصبح يستغلها في مهمات قذرة للحصول على المال أو المخدر أو كلاهما معاً .

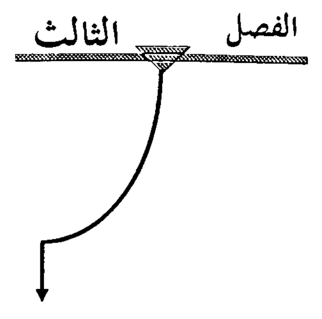
وربما يسأل سائل : واين أهلها ؟ ...... وهنا تكتمل المأساة ، فالأم مريضة نفسية تنتابها حالات من الهياج والأفكار الغريبة ولا تستطيع أن تعطى أبناءها أى شئ فهرب الابن الأكبر وسافر إلى دولة أوربية ولم يعد من يومها ، والبنت التى تليه تزوجت هرباً من هذه الظروف وبقيت البنت الصغرى في هذا الوسط المضطرب بلا حيله ، خاصة وأن الأب كما تقول هي (ويوافقها على ذلك كل من يتعامل معه) لا يطاق فهو شكاك وعدواني ويضع أنفه في كل شئ ، وكلماته دائماً جارحة ومؤلمة . وأغلب الظن أن هذه البنت الصغرى هربت من جحيم البيت باحثة عن الحنان خارج الأسرة فالتقطها صديقها وفعل ما فعل .

وجاءت العلاج وهي صادقة وتوقفت فترة ثم عاودت التعاطي ، وتكرر الفشل والعلاج مرات كثيرة رغم صدق النية وكفاية العلاج ، وكادت أن تيأس وتستسلم ، وحاولت الانتحار عدة مرات للتخلص من هذا الصراع ولكن جذوة الايمان المتبقية بداخلها كانت تمنعها . وعندما أطلقت عبارتها التي بدأنا بها عرض حالتها " لا تحاول أن تزرع شجرة في أرض مالحة " بدأنا مرحلة جديدة من العلاج بشكل مختلف حيث اكتشفنا أنه لابدٰ من تغيير البيئة ولكن كانت المشكلة كيف ؟ واين ؟ ...... وبعد تفكير طويل ومحاولات متعددة قبل أحد أخوالها باستضافتها في

بيته ولحسن الحظ كانت زوجته سيدة طيبة ومتفهمة ومتعاطفة فأعطت الفرصة لهذه الفتاة المضطربة لتجد مكاناً آمناً مريحاً لتلملم شتات نفسها فيها بعيداً عن الأم المريضة والأب ذو الشخصية المضطربة والصديق المنحرف المستغل . وقد كانت النتيجة هذه المرة مختلفة وترعرعت الفتاة فى هذه التربة الجديدة الصالحة .

التعليق على الحالة :

هذه الحالة توضح أثر البيئة على السلوك ولابد من الاعتراف بهذا الأثر والانتباه إليه فى عملية العلاج النفسى وخاصة فى حالات الإدمان حتى لا تضيع الجهود ويتكرر الفشل لأن فى هذه الحالات تكون هناك " مثيرات للانتكاسة " فى البيئة التى تعيش فيها هذه المريضة وهذه المثيرات منتشرة فى أرجاء المكان وفى تعاملات الأشخاص المضطربة ، وكلما واجهت المريضة هذه " المثيرات " تنشط لديها رغبة التعاطى (رغم عزمها السابق على عدم التعاطى) وهكذا تدخل فى دوامات متتالية حتى تصاب بالإحباط ، لذلك فلابد من الخروج من هذه الدوامات بمحاولة تغيير البيئة المحيطة بها وكأننا ننقل شجرة صغيرة من أرض مالحة إلى أرض خصبة ثم نرعاها حتى تمد جذورها فى الأرض الجديدة . وهذا يذكرنا بقصة الرجل الذى قتل تسعة وتسعون نفساً ثم ذهب إلى رجل عابد يسأله عن التوبة فقال له : ليس لك توبة فقتله وأكمل المائة ، ثم ذهب إلى رجل عالم يسأله عن التوبة فبشره بها وطلب منه أن يترك القرية التى عاش فيها فهى أرض سوء وينتقل إلى أرض كذا وكذا ففيها قوم يعبدون الله . فالفكرة هنا واحدة وهى الابتعاد عن مثيرات الانتكاسة فى السلوك المرضى



الهروب فى اللحظات الأخيرة

الهروب فى اللحظات الأخيرة

"ابنتى فى الخامسة والعشرين من عمرها حاصلة على ليسانس آداب وهى على درجة عالية من الجمال بحيث أنها تكون محط الأنظار فى أى مكان تذهب إليه ، وهى - كأى بنت - سعيدة بذلك ، ولها علاقات اجتماعية كثيرة ولكن لا توجد صداقات حميمة فهى تمل بسرعة وتحب تغيير علاقاتها من وقت لآخر ، وتعشق الظهور فى المجتمعات كالأندية والحفلات ، وقبل أن تخرج إلى أى مكان تقضى وقتاً طويلاً أمام المرآة ، وتغير ملابسها وزينتها عدة مرات وتسألنى فى كل مرة إن كان هذا "الطقم" مناسب أم لا ، ورغم أننى أضيق أحياناً بذلك إلا أننى أشعر بالفخر والسعادة كلما صاحبتها إلى أى حفل حيث أجد الجميع يبدون الاهتمام الشديد بها . ولكن ما يقلقنى فى السنوات الأخيرة أنها كلما تقدم أحد لخطبتها تتردد كثيراً فى قبوله وإذا قبلت فى النهاية وتمت الخطبة فإنها لا تستمر فيها طويلاً وتطلب "فك" الخطبة وتصر على ذلك لدرجة أنها مرت حتى الآن بخمس خطوبات لم تتم أحدها على الرغم من حماسها لخطيبها فى البداية وفرحتها به خاصة أن كل من تقدموا لها كانوا متميزين شكلاً وعلماً وخلقاً وينتمون لمستويات اجتماعية راقية . وقد احترنا جميعاً فى أمرها وأصبحنا نخشى أن يكبر سنها وتقل الفرص أمامها بعد ذلك ، ولذلك جلست معها عدة مرات أسالها عن السبب فكانت تقول لى أنها لا تعرف سبباً محدداً ولكنها سريعة الملل كثيرة التقلب فى رأيها فما توافق عليه اليوم وتتحمس له ترفضه غداً وتنقلب عليه . وسألتها إن كان فى حياتها أى علاقة عاطفية تؤثر على قراراتها فنفت ذلك على الرغم من عملى بأنها مرت بعلاقات عاطفية كثيرة ولكنها كانت وقتية ومتقلبة لذلك أرجو المشورة والمساعدة قبل فوات الأوان"

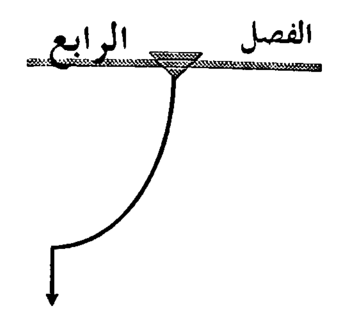
ش . ت أ المعادى

السمات الشخصية لابنتك ينطبق عليها وصف الشخصية الهستيرية وهى عادة ما تكون جميلة وجذابة وتهتم كثيراً بمظهرها على حساب الجوهر ، وتحب دائما أن تكون محل اهتمام الآخرين ومثار إعجابهم ، وإذا ذهبت إلى أى حفل تحب أن تكون فى مركز الاهتمام ، وهى تميل إلى المبالغة فى كل شئ بشكل درامى يجذب إليها الآخرين ، وهى فوق ذلك شديدة الإغواء للجنس الآخر بحيث يتعلق بها

الكثيرون منهم ويلهثون وراءها وهى تكون سعيدة جداً بذلك ، فعلى الرغم مما تتمتع به من جمال وجاذبية إلا أن بداخلها إحساس عميق بعدم الثقة وبالتفاهة وبقلة الشأن ، لذلك فهى لا تشعر بقيمتها إلا من خلال نظرات الإعجاب تلاحقها فى كل مكان وتسعد جداً بالرجال يتوسلون إليها طلباً لرضاها ، وهى كما يقال عنها دائماً "تُغوِى ولا تُشبِع " و " تَعد ولا تَفى" فهى غير قادرة على أن تحب أحد بشكل عميق ومستمر وهى لا تحب إلا نفسها ، وإذا أحبت فى أحد شيئاً فهى تحب فيه "حبه لها " وعلاقاتها دائما سطحية ومؤقتة على الرغم من أنها توحى بالحب الدرامى الرائع ولكن الحقيقة غير ذلك ، لذلك يشقى كثيراً كل من ساقه حظه التعس إلى حبها ويعيش فى حيرة من أمره ومن أمرها . وقيل إن أغلب النساء اللائى كتب الشعراء فيهن أجمل الأشعار كنّ من هذا النوع . وهذه الشخصية غالباً ما تكون غير ناضجة فهى لا تستطيع أن تتحمل مسئولية ولا تستطيع أن تستمر فى علاقة عاطفية أو علاقة زواج لمدة طويلة لذلك تتقلب حياتها كثيراً ، وهى تخشى العلاقة الزوجية الخاصة وتنفر منها وغالباً ما تكون مصابة بالبرود رغم أنها توحى خارجيا بغير ذلك . ويساهم من حولها فى تعزيز الكثير من هذه الصفات السلبية غير الناضجة حين يركزون اهتمامهم بها وبجمالها وبمظهرها طول الوقت ويهملون إعلاء قيمة الجوهر من علم وثقافة ودين وأخلاق فتتعلم الفتاة أن الجمال الخارجى هو كل شئ فى الحياة وهو الذى يجعل الآخرين يحوطونها طول الوقت باعجابهم ورعايتهم .

وهذه الشخصية الهستيرية ربما تتجه إلى بعض المهن التى تحقق من خلالها ميولها الاستعراضية فتعمل عارضة أزياء أو ممثلة أو موظفة استقبال فى الفنادق أو سكرتيرة أو مسئولة علاقات عامة ، وهى تنجح فى هذه الوظائف حيث تجد متنفساً لسماتها الشخصية الاستعراضية . وعلى الرغم من ذلك نجد أن حياتها الزوجية والعائلية تكون متقلبة ومهددة دائماً ، فهن يكثرن الزواج والطلاق نظراً لعدم قدرتهن على اقامة علاقات انسانية عميقة ومستقرة . والعلاج لمثل هذه الحالات يكون فى صورة جلسات علاج نفسى يتم من خلالها تفهم صعوبات ومعاناة هذه الشخصية (وخاصة إذا كانت معرضة لضغوط نفسية أو تجارب فشل أو حضرت للعلاج من أعراض هستيرية) ، ويساعدها المعالج على الاستبصار بديناميات شخصيتها ونقاط القوة والضعف فيها ومساعدتها على الاستفادة من كل هذا فى

اقامة علاقات اسرية واجتماعية أكثر استقراراً ويتم توجيه انتباهها إلى أهمية الجوهر والروح فى استمرار الحياة واستقرارها ، وأن الأخلاق والقيم الدينية لها سحر وجمال يفوق الجمال الظاهرى ويدوم مع الزمن ويعطى فرصة هائلة للاستقرار والنجاح



الانتحار داخل الجسد

الانتحار داخل الجسد

تقول دائما أنها تأكل أقل من الناس ولكن مع ذلك يزداد وزنها بسرعة كبيرة لدرجة أنها تشعر أن شربة الماء أو كوب الشاى أو قطعة حلوى صغيرة تزيد من وزنها فى الحال . وهى لا تنكر طبعاً أنه حين تكون حزينة أو محبطة فإنها " تضع همها " فى الأكل عكس كثيرات من صديقاتها اللائى تنسد أنفاسهن عن الأكل فى حالة الحزن ، ولقد حاولت مرات عديدة أن تنقص وزنها فمثلاً بدأت تسير على نظام غذائى للسمنة قرأته فى إحدى المجلات ولكن سرعان ما انهار هذا النظام حيث لم تستطيع الاستمرار عليه والقيام فى نفس الوقت بواجبات المنزل والأولاد والزوج فقد كانت تشعر بالآم فى ركبتيها وظهرها ، ومرة ثالثة سمعت عن دواء يسد الشهية عن الطعام فتناولته لفترة ولكنه أدى إلى ارتفاع فى ضغط الدم وحالة من التوتر النفسى والأرق فى النوم ، لذلك قررت أخيراً أن تتوقف عن تلك المحاولات ، ولكن سرعان ما قرأت اعلانا جذابا فى صحيفة يومية يعلن عن مركز لعلاج السمنة عن طريق تمرينات معينة وشفط الدهون من منطقة البطن والصدر والأرداف وكان يصاحب الإعلان صورة لفتاة رشيقة وجذابة ، لذلك قررت الذهاب إلى ذلك المركز ولكنها اكتشفت بعد عدة أيام أن ما يحدث لن يؤدى إلى نتيجة إلا استنزاف ما معها من مال (وهو قليل جداً) لذلك قررت التوقف عن هذه المحاولات على الأقل مؤقتا – رغم شوقها الشديد لانقاص وزنها .

وعلى الرغم من زيادة وزنها التى أدت إلى اختفاء (أو قرب اختفاء) تضاريسها وتحولها إلى كتلة شبة مربعة من اللحم الرجراج إلا انها تحتفظ بروحها المرحة فى كل المواقف ، يبدو ذلك فى قدرتها على السخرية من كل شئ بكلمات جريئة وأحياناً جارحة ، ولا يسلم من هذه السخرية أحد حتى نفسها وزوجها وأولادها ، هذا يجعل كل من يعرفها يحب الجلوس إليها مهما طال الوقت وهى تسعد بذلك كثيراً وحين تكون وسط الناس تسخر منهم ومن نفسها وتضحك من أعماقها حتى ينقطع صوتها ونفسها ويهتز لحمها فى صورة ارتعاشات متتالية وتغوص رأسها بين كتفيها ويحمر وجهها المستدير الممتلئ وأحياناً ينتهى ضحكها بسعال شديد يزرق معه وجهها ثم تقول فى نهاية الجلسة الضاحكة " اللهم اجعله خير "

وقد اعتاد زوجها وأيضاً صديقاتها على وصفها بأنها لا تحس "جبلة"

ولذلك تسمن، وأن جتتها تخينة " و"بروطة" و"فيل" و"دبـة" و"بلاطـة"، وقـد تطلـق عليها هـذه الألفـاظ مـن قبيـل الدعابة ، أو مـن قبيـل الهجـوم رداً علـى دعابتهـا أو هجومها، وهي تستقبل هذه الاوصاف بروحها المرحة ، ولكنها حين تخلو لنفسها تجتر هذه الأوصاف فينتابها حزن عميـق وتتذكـر تلـك الأيـام الجميلـة التـى عاشـتها فـى المدرسة الثانوية والنصف الأول من دراستها الجامعية حين كانت تتمتع بجسد رشـيق وجميل ، ولكنها سرعان ما تخرج من هذا الجو الحزين بقولها لنفسها " كل وقـت ولـه أدان".

ولكن ما يؤلمها فى هذه الأيام ابتعاد زوجها عنهـا وهـو يتعلـل بـأن مشـاغله كثيرة ، ولكن حتى حين يعود إلى البيت فهو يتجنـب الاقـتراب منهـا وقـد ظنـت أن يكون ذلك بسبب بعض الروائح التى تصـدر مـن الثنيـات العميقـة فـى أمـاكن مـن جسدها فراحت تستعمل الكريمات والمراهم والبـودرة حتـى زالـت او كـادت هـذه الروائح أن تزول ولكن ظل الحال كما هو حتـى قـالت لنفسـها فـى النهايـة : " فـى ستين داهية جوزى ...أهم حاجة عندى ولادى " ... فهى تشعر فى قرارة نفسها أنهـا انتهت كزوجة ولكنها تميزت كأم ، قد تأكدت من ذلك فى كثير من المواقف حيـث كان حضنها الطرى الدافئ يمنح اطفالها بل أطفال جيرانها أو أقاربها الشعور بالأمـان والحنان فمهما كان الطفل متألما أو باكيا فإنها ما ان تضعه على فخذها أو تضمـه إلى صدرها فإن الطفل سرعان ما يهدأ وربما يخلد إلى النـوم ، وهـى تسـعد بذلـك كثيراً وتتباهى بهذه القدرة " أمام سائر الأمهات النحيفات ذوات الأحضان الجافـة المقلقـة للطفل .

ليس هذا فقط هو التميز الوحيد الذى تشعر بـه وإنمـا تشـعر فـى كثـير مـن الأحيان أنها " ملو هدومها " وأنها تشغل مساحة محترمة من الكون أكـثر مـن غيرهـا وتشعر أنها فى أى مكان تجلس فيه يكـون لهـا حضـوراً بـارزاً ومؤثـراً فـلا يمكـن أن يتجاهلها أحد أو ينساها حتى لو رآها مرة واحدة ، ولا يمكن أن يستضعفها أحـد أو يجور عليها ، وكل من يراها يشعر بأنها فى صحة جيدة وهى أيضاً تشعر بذلك سواء بين الرجال أو النساء ، وفى كثير من الأحيان كانت تستطيع حمل أشياء مـن مكانهـا لا يقدر عليهـا غيرهـا . ولم يؤثـر فـى هـذا الشـعور بـالقوة إلا آلام الركبتـين اللتـان أصبحت تشكو منهما فى الشهور الأخيرة ، وأيضاً صعوبة التنفس أثناء النوم لدرجة

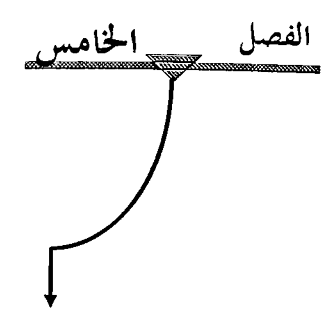
أنها فى الأسابيع الأخيرة أصبحت لا تستطيع النوم إلا وهى جالسة أو نصف جالسة على السرير .

وعلى الرغم من مرحها المعهود بين الناس إلا أنها حين تخلو إلى نفسها تشعر بنوبات حزن عميق اسود يجعلها تشعر بالرغبة فى الخلاص من كل شئ ، وكثيراً ما كانت تتمنى الموت فى هذه اللحظات الحزينة ، ولولا أنها تخاف ا لله لفعلتها من زمن، وهى تستغرب هذا التناقض فكيف تفخر بجسدها الممتلئ وسط الناس وتبغضه بينها وبين نفسها ... وعلى أى حال فهى تهرب من هذه المشاعر الكئيبة بتناول بعض أنواع الشيكولاتة أو الكوكاكولا أو القهوة التركى لدرجة أنها أصبحت – كما يقولون – مدمنة لهذه الأشياء وبالذات الشيكولاته رغم علمها بأنها تساهم فى زيادة وزنها .

وعلى الرغم من ادعائها بأنها تأكل اقل من كل الناس إلا أن المقربين منها وخاصة زوجها يقولون أنها لا تتوقف عن الأكل إلا عند النوم فطول الوقت " فمها يلعب " إما بطعام تتذوقه وهى فى المطبخ وتعيد تذوقه مرات ومرات حتى تتأكد من أن طعمه مناسب ، أو بأكياس عصير " تبل ريقها " أو زجاجات كوكاكولا " تبرد صدرها " ، أو بكيس لب سوبر أو فول سودانى يسليها أثناء مشاهدة التليفزيون ليلاً . وما أشد تعاستها فى فترات عمل الرجيم حين كانت تحرم من كل شئ تحبه ، والأقسى من ذلك أنها كانت تشعر طول الوقت أنها " هفتانة " وكان هذا الشعور يصيبها بحزن عميق يجعلها تتوقف عن الرجيم وتعود إلى طعامها وشرابها المعتاد فتشعر كأنها شجرة حرمت من الماء لفترة حتى جفت ثم عاد إليها الماء فاخضرت أوراقها مرة أخرى ، لذلك فهى تفضل أى شئ مهما كانت أضراره إلا ذلك الرجيم اللعين الذى يجعل الدنيا لا تستحق أن تعاش .

وكلما ازداد نفور زوجها منها وازدادت آلام الركبتين وآلام الظهر ، وصعوبة التنفس كلما ازداد اقبالها على مزيد من الطعام أو الشيكولاتة أو الكوكـ كولا أو القهوة السادة ، تلك الأشياء التى تخفف عنها مشاعر الحزن والإحباط . وهى تذكر أنه فى الأسبوع الماضى داعبها زوجها بقوله " إننى أشعر أن راسك سوف تغرق فى لحمك " هكذا بهذه الكلمات ... وقد وجدت نفسها بعد هذه العبارة الجارحة لا تستطيع التوقف عن تناول الشيكولاتة ولا تعرف لماذا ...

ولكنها أصبحت تشعر فى الفترة الأخيرة أن طبقات الدهـون " اللحـم " المحيطـة بهـا تحميها من سهام الناس وتساعدها علـى امتصـاص صدمـاتهم الموجعـة ... وأن تنـاول الشيكولاتة والكوكاكولا والقهوة يغيظ زوجها البخيل .



صرخة من زوجة مسافر

صرخة من زوجة مسافر

معذرة يا زوجي الحبيب إن كانت هذه الصرخة أفلتت مني الآن ، فقد حاولت كتمانها سنين طويلة عنك وعن الناس وحتى عن نفسي ، ولكن يبدو أنني قد ضعفت .. لا ليس الضعف الذي تظنه أو تخافه وأنت في غربتك ، ولكنني أشعر بالتعب والإرهاق بعد هذا المشوار الطويل .

زوجي الحبيب تذكر أنك تزوجتني منذ عشر سنوات ، وكنت في غاية الفرح ليلة الزفاف ، ولكن الغربة خطفتك مني بعد عشرين يوماً من هذه الليلة ، وقد مرت هذه الليالي العشرين وكأنها حلم خاطف ، فما كدنا نقترب حتى ابتعدنا.. لم تتح لي الفرصة لكي أتوافق مع طباعك ، لم استطع التعرف على الأشياء التي تحبها والأشياء التي تكرهها ، وكل ما أذكره أن السنين كانت تمر ثم تحضر إلينا شهراً كل عام فتقضيه بيننا كزائر عابر ثم تبتلعك ظلمات الغربة من جديد .. ولا أخفيك يا زوجي الحبيب أنه بالرغم من لهفتي لعودتك فإنني كنت أخشى هذه العودة لأنني أكره لحظات الفراق مرة أخرى .. ولا أخفيك أنه رغم اشتياقي لحضورك إلا أنني كنت أشعر بالضيق في وجودك لأنني رتبت حياتي على أنك غير موجود ، وكانت احتياجاتك ومطالبك عبئا علي ، وأنا آسفة ونادمة على هذه المشاعر .. ولكن كما قلت لك في بداية الرسالة أنها صرخة أفلتت مني رغماً عني .

سامحني إن كنت طلبت منك العودة في المكالمة الأخيرة ، وسامحني إن كان صوتي حزيناً دائماً ، فلست أدري كيف طلبت مني ذلك وأنا أعرف أن مصاريف البيت والأولاد لا تسمح بعودتك الآن ، ولكن الكلمة أفلتت مني ، فقد كنت أشعر وقتها بوحدة شديدة وباحتياجي لك كزوجة (طبعاً أنت تفهم ماذا أقصد) .. ولا أخفي عليك أنه تنتابني أحياناً لحظات أشعر أنني في حاجة لأن أتزين ، فأقف أمام المرآة وأمشط شعري وألبس أجمل ثيابي وأضع العطور التي ترسلها لي وأمشي فرحة بنفسي في غرفة نومي ، وما هي إلا لحظات وأفيق من حلمي وينتابني حزن شديد حين أشعر بوحدتي التي لا أعلم متى ستنتهي ، فأخلع ملابسي وأغسل وجهي من مساحيق الزينة ومن العطور ، وأشعر بالندم أنني فعلت ذلك وأحمد الله أن لم يرني أحد الجيران أو الأقارب فيظنوا بي الجنون .

زوجي الحبيب لقد مرت أحلى سنين عمري وأنت بعيد عني ، وأخشى

عندما يحين وقت العودة أن تجدني امرأة أخرى قد غيرها الزمن وهزمتها الأحزان ، أو أن أراك رجلاً آخر غير الذي عرفته . ربما تقول عني أنني مجنونة لو قلت لك أنه حين تعود فربما نحتاج إلى فترة خطوبة جديدة نتعرف فيها على بعضنا البعض ثم نقرر إن كنا نصلح لبعضنا أم لا ، وربما نحتاج إلى عقد زواج جديد ، فقد غيرت فينا السنون فلست أنا الآن المرأة التي عرفتها منذ عشر سنوات ، وبالتأكيد لست أنت الرجل الذي عرفته من عشر سنوات ، كلانا تغير بعيداً عن الآخر .

زوجي الحبيب ، أشكو في هذه الأيام من عصبية زائدة ، فلم أعد أتحمل كما كنت ، ربما مسئولية الأولاد ، فمطالبهم ومشاكلهم أصبحت تثير أعصابي ، وهم لا يخافون مني لأنني امرأة ، وخاصة ابننا الأكبر فهو كثير العناد ، وربما لو كنت أنت هنا لعملوا لك ألف حساب .

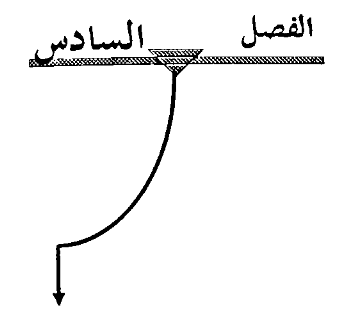
أرجو أن لا تغضب من كلامي فأنا أعلم أنك مرغم على الغربة لكي توفي احتياجاتنا، وأذكر أنك حين فكرت في العودة منذ خمس سنوات وعشت هنا لمدة ثلاثة شهور كنت تخرج كل يوم لتبحث عن عمل دون جدوى وكنت ترجع إلى البيت يائساً حزيناً وأصبحت شديد العصبية لذلك تمنيت وقتها أن تسافر مرة أخرى كي لا أراك في هذه الحالة .

ولست أدري متى تتحسن الأحوال ، أو متى تعود ولكنني أشعر باشتياق ، ولقد تذكرت سيدنا عمر بن الخطاب وهو يسأل ابنته حفصة رضي الله عنها عن المدة التي تتحملها المرأة بعيداً عن زوجها فقالت له أربعة أشهر ، فكان يأمر بأن لا يطيل الرجال غيبتهم عن زوجاتهم أكثر من أربعة أشهر . وأنا أشعر بالأسى كلما تذكرت هذه القصة إذا كانت الزوجات المؤمنات الصحابيات لا يستطعن احتمال غياب أزواجهن المجاهدين في سبيل الله أكثر من أربعة أشهر ، فكيف أستطيع أنا احتمال غيابك عشر سنوات ؟!

وأخيراً أرجو أن لا يحزنك هذا الكلام ، وأن تلتفت لعملك ونحن دائماً في انتظارك .

زوجتك وأولادك.

هذه الرسالة (الصرخة) انقلها للقارئ كما وصلتني لعله يكون أقدر مني على توصيلها لمن يهمه الأمر (فعلاً) .



الوحدة والجنس والإدمان

الوحدة ... والجنس ... والإدمان

جلست ووضعت ساقاً فوق ساق وتنهدت بعمق ثم قالت لست أدرى من أين أبدأ ... !! فطمأنتها قائلاً من أى نقطة ابدئى ولا تشغلى نفسك بترتيب الأحداث ، كل ماهو مطلوب أن تعبرى عما فى نفسك فى هذه اللحظة بصدق .

قالت وقد لمعت عيناها : أنا امرأة أنانية ... كل ما أريده لابد وأن احصل عليه ، لدّى رغبة هائلة فى التملك ،وأهم شيء أحب تملكه هو الرجل - أى رجل . فكلما أعجبنى رجل جذبته نحوى بوسائلى الخاصة حتى أحصل على بغيتى منه ثم أتركه بسرعة لأننى سريعة الملل .

- وما هى بغيتك من الرجال ؟

- الجنس ... والجنس فقط ... فأنا امرأة شهوانية أبحث عن الجنس فى كل لحظة وأستمتع به أكثر من أى شيء وقد سبب لى ذلك مشاكل كثيرة فقد تزوجت خمس مرات زواجاً معلناً وتزوجت عدة مرات أخرى زواجاً عرفياً ولم أنجح فى الاستمرار مع أى زوج .

- ما السبب ؟

- الخيانة والملل ...... فلم أكن استطع الوفاء لزوجى مدة طويلة إذ سرعان ما يعجبنى رجل آخر فأخون زوجى حتى ينكشف أمرى فيطلقنى ... وسرعان ما أتزوج مرة أخرى وتعود الكرة .

- وكيف يقبل عليك الرجال للزواج بالرغم من الأقاويل التى دارت حولك طوال السنوات الماضية ؟

- جمالى ودلالى وجاذبيتى وخبرتى ... فلست أبالغ إذا قلت لك أنه لم يقابلنى رجل أعجبنى إلا واستعطت بسهولة أن أوقع به ...... !!

- قلت لها وأنا ألملم نفسى وأحشد دفاعاتى وأسد ثغراتى : وماذا تريدين الآن ؟

أريد التوبة والاستقرار .

- ولكننى طبيب أعالج أمراضاً نفسية ، ولا أظن حالتك تندرج تحت تقسيمات الأمراض التى درستها ... أنصحك بالتوجه إلى أحد المشايخ الراسخين فى العلوم الدينية ليرشدك إلى الطريق .

- لقد حاولت كثيراً وفشلت ، ولست أدرى إن كنت أنا السبب فى هذا الفشل أم

هم ... ولكننى اذكر أنه فى كل مرة لم يكن الشيخ يحتمل أن أكمل له قصتى الملیئة بالدنس وكان يقاطعنى فى الدقائق الأولى قائلاً :

" استغفر الله العظيم ... توبى يا ابنتى وعودى إلى الله " .

وكنت أشعر وقتها بقذارتى وحقارتى أمام طهارة الشيخ ومهابته فأخرج ولدّى شعور كبير بالألم أتخلص منه إما بتدخين المزيد من السجائر أو التورط فى أقرب علاقة جنسية تتاح أمامى (أو أهينها أنا لنفسى) ، ولذلك روادتنى فكرة أننى مريضة نفسياً وأحتاج لعلاج ... أحياناً أتصور اننى مريضة بالإدمان ... ليس إدمان المخدرات وإنما إدمان الجنس ، وعلى الرغم من رغبتى فى التخلص من هذا المرض إلا أن محاولاتى تفشل فى كل مرة .

- ولكن ليس لدينا مرضاً يسمى بإدمان الجنس ... إنه مجرد تعبير أدبى ظريف ينطبق فعلاً على حالتك ، ولست أدرى لماذا لا يوضع فى تصنيفات الأمراض ويوضع معه إدمان المال وإدمان السلطة وإدمان الشهرة؟

- فلتضعه أنت يا دكتور واعتبرنى أول حالة من هذا النوع ، وقل لزملائك الأطباء عن هذه الانواع من الإدمان .

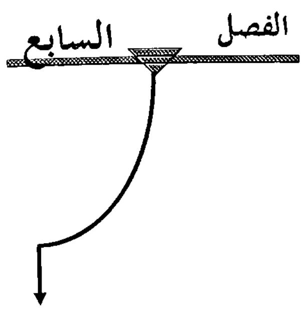
- ولكننى ......

- قاطعتنى قائلة :

- لا تقل شيئاً ... أعتقد أن المسالة هو أنك خائف منى على نفسك ... خائف أن أدنس اسمك وسمعتك ولكننى أطمئنك أننى ما جئت لك من أجل شيء مما تخافه لأنه متاح لى فى كل مكان ، وأن سنك وسمعتك لا تشجعان امرأة على المغامرة... إننى أريد من يسمعنى ثم يفهمنى ثم يساعدنى أن أفهم نفسى ثم يشخص مرضى ثم يعالجنى ... صدقنى أنا مريضة فعلاً ولكن لا أحد يشعر بى أنا أعانى منذ زمن ولا يملك المحيطين بى إلا لومى وتحقيرى وتدنيس سمعتى أو فى أحسن الأحوال إلقاء المزيد من المواعظ على مسامعى ثم تركى وحيدة أواجه وحشاً كاسراً اسمه " الشهوة " بداخلى وأواجه وحوشاً عديدة من البشر يريدون التهام جسدى . هل تعرف أننى حين دخنت أول سيجارة كنت وقتها اشعر بوحدة قاتلة بعد أن ابتعد عنى الناس خوفاً على سمعتهم منى ... وكلما أحسست بالاحتياج لأن اتكلم مع أحد ولم أجده فإننى اشعل سيجاره .

وهنا قفز إلى ذهنى فرض اخذ يتبلور شيئاً فشيئاً ، ألا وهو تلك العلاقة الوثيقة بين الوحدة والإدمان ، فالمدمن غالباً يشعر بالوحدة - حتى وإن كان وسط الزحام - وكلما ازداد وحدة ازداد ادماناً وكلما اشتد ادمانه اشتدت وحدته وغربته وهكذا فى حلقة مفرغة لا تنتهى . ثم قفز إلى ذهنى فرض آخر يتعلق بالمريضة التى أمامى ألا وهو أن إدمانها للجنس والتدخين ، فهما مصدر الاشباع الوحيد حين تتعطل مسارات التواصل الإنسانى فيغيب الحب ويغيب الحنان . عند هذه النقطة بدأ اقتناعى يزداد شيئاً فشيئاً بأن هذه السيدة الشابة فعلاً مريضة ، وبدأت مخاوفى منها تتناقص شيئاً فشيئاً حيث تبدت أمامى وحدتها وتبدى فيها ضعفها ورغبتها فى الخلاص وإلا لما جاءت للعلاج . وكانت الخطة العلاجية تدور حول إعادة فتح مسارات التواصل لديها لكى تشعر بأطفالها من أزواجها السابقين ولكى تشعر رويداً رويداً بحلاوة الأنس با لله فى لحظة دعاء أو صلاة أو ندم أو مناجاة وتوالت الجلسات النفسية فى جو من الأمان والقبول والتسامح لإقامة علاقة طبيبيه مريضية حميمة منضبطة تسمح للمريضة بالتعبير عن نفسها دون حرج ، فهى كما قالت عاشت تتمنى أن يسمعها أحد وأن يهتم بها أحد فقد عانت انشغال الأب وقسوته وسذاجة الأم وتساهلها وطمع الجميع من حولها ومرارة اللوم وفوقية الوعظ وآلام الوحدة ونشوة الجنس ورغبة التملك .

- ورحت كطبيب أتأمل من جديد العلاقات المتبادلة بين الوحدة والإدمان والجنس وراحت الفروض تأتى تباعاً ، فقد رأيت أن الانغماس فى الإدمان أو الجنس يزيد فى المجتمعات التى ضعفت فيها العلاقات الإنسانية الحميمة وضعفت فيها أيضاً تلك العلاقة الخاصة بين الإنسان وربه فأصبح الإنسان يعانى من وحدة فى البعد الأفقى (مع الناس) وفى وحده فى البعد الرأسى (مع ا لله) ، وراح يبحث عن الأنس فى السيجارة أو الجنس .



الرجل فى عيون امرأة ثائرة

الرجل في عيون امرأة ثائرة

سيدي الفاضل / طلبت مني أن أتكلّم عن "الرجل" ذلك المخلوق الفضائي الذي هبط إلينا تحمله أكف العناية والرعاية الاجتماعية بلا حدود ، بلا حياء أو خجل في ستر عوراته مهما بلغت وكأنها قدرٌ مُقدّر على حين غلّفتنا نحن "الإناث" بغلاف الحياء والخجل ، والعيب والعار ، وتاريخ طويل من محظورات التعامل مع العالم خارجنا وما العالم خارجنا إلا عالماً يتربع الرجال على عرشه شئنا أم أبينا !!

والأعجب من ذلك أننا نحن الإناث نتبارى ، نتصارع ، نتنافس ، نتفانى ،نتقاتل ،نَقتِل ، نُقتل ، نُطحن ، نُداس بالأقدام، تُراق دماؤنا وكبرياؤنا ونحن مازلنا نلهث حتى تنقطع أنفاسنا كي نظفر في نهاية ذلك كُله بنظرة رضا حتى أصبحتْ الأُنثى التي تخرج عن القطيع اللاهث من محظيات ذلك السيد نشازاً ، أو لك أن تنعتها بما شئت من أوصاف تحمل معنى الجحود والنكران ، والعقوق ، والانفلات وخرق القوانين البشرية والإلهية والطبيعية !!

ولينتهي الحال إلى النبذ والاجتناب !!

كانت لي صديقة عزيزة ، ذهبت إلى ألمانيا لنيل رسالة الدكتوراه ، كانت صديقتي هذه عالمة بمعنى الكلمة ، ولها أبحاث منشورة في المجلات الطبية المتخصصة ، ولما كانت قد استغرقها طريق العلم ، فقد قاربت حينئذ الثالثة والثلاثون .

بعد أن تعرّفت على زملائها من الألمان وبدأ الحديث بين الزملاء عن الحياة، وحين سألوها عن الرجُل في حياتها أخبرتهم ببلاهتها الاجتماعية المعهودة أنها لا زالت عذراء ،!!

وشهقوا جميعاً في نفس واحد ، وكأنها هبطت إليهم من عالم آخر !!

وهكذا حتى في هذا المجتمع "الراقي جداً" اعتبروا بلوغها هذه السن دون أن تنطوي تحت راية أحد فحول القطيع شذوذاً على قوانين الطبيعة بل والأعجب من ذلك ما تلاه من تباري زملائها من الرجال ، وكلٌ يرى نفسه أحق الجميع بأن يجعل تلك الأنثى الجامحة تلبي نداء الطبيعة !!

ولم يكن هذا كل ما في الجراب وجعبة الحاوي بل ، لقد أعطتني ذات يوم شريط فيديو وطلبت مني مشاهدته ، كان المشهد الأول لأسد وأسرته ، حيث خرج الجميع في ليلة مُقمرة للنزهة في أرجاء الغابة وزيارة أسرة صديق ، تماماً كما نفعل

نحن معشر البشر ، وسار الأسد تتبعه أنثاه ، وشبلينْ صغيرين يلهوان وراء أبويهما ، وما هي إلا لحظة حتى لاحت أسرة الأسد الآخر ،وكانت على نفس الوتيرة ، الأب وأنثاه وشبلّين صغيرين و انشغل الأشبال بالقفز و الجري هنا وهناك أما ما ركزت عليه الكاميرا فهو نظرات الأنثى المُضيفة التي لم تكف لحظة عن مراقبة ضيفتها ، وتتبُّع نظراتها ، والتأكُّد تماماً أنها لا تختلس النظر إلى زوجها ولذلك كانت نظراتها أو مراقبتها موزعة بيْن زوجها و الأخرى ، غير أن نظراتها تصبح نارية مهدِّدة حين تخصُّ بها زوجها !!

ورغم ذلك كله فقد استطاع هذا الماكر أنْ يفلت من هذا الحصار الأنثوي، وتم رصد نظراته المتلصصة نحو جارته الحسناء !!

قلت لصديقتي : نحن في عالم البشر ، لا نختلف في قليل أو كثير عما شاهدته، وكأن هذه الصور تلخص في إيجاز معادلة العلاقة بين الرجل والمرأة في عالم البشر!!

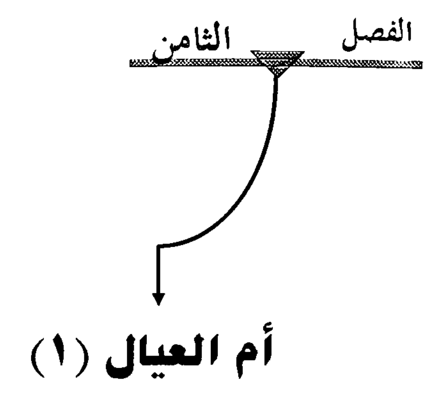
فالمرأة قد ربطت حياتها برقبة هذا الرجل ورصدت حياتها نداءً لسيد مشاعرها وأفكارها ، فلا اقتنع هو بها ، ولا هي سألت نفسها ذات مرَّة : وماذا يحدث إنْ سارت حياتي أخف وطأة ، وتحررتُ من قيودي الوهمية التي أغذيها بخوفي وتُراثي الذي سار في غير صالحي !!

وربما لا تعلم الأنثى أن الذكر قد يدفعها دفعاً استكمالاً لمشاعر السيادية الموجودة والمنقوشة فوق جيناته إلى أن تظل تلهث وراءه ، وحتى إن استشعر أنها في الطريق لالتقاط أنفاسها أو أنها قد أتقنت لعبة البرود حتى غدت جزءاً من تكوينها لا يهدأ له بال حتى يُشعل الفتيل مرَّة أخرى ، يفعل ذلك عامداً متعمداً حيناً ، ومخادعاً لنفسه حيناً آخر ، ولا يهدأ له بال إلا إذا استشعر أنفاس أُنثاه اللاهثة مرَّة أخرى حتى وإن أقنع نفسه بالبراءة والطهارة من كل شبهة تحريض ولقد عايشت مواقف كثيرة ذكرتني بقصة الأسد هذه الذي لا شك أنه كان يجلس منتشياً كلما لاحت له بوادر الغيرة وقد ارتسمت في عيني أنثاه ، ولقد حدث مرةً أن رغبت في بيع قطعة أرض ، وجاء الشاري من بلدة بعيدة ، وقد جلس ومعه بطانته، فنسى الأرض وما جاء من أجله ، وراح يمطرني بجليل الصفات التي تنحني لها المشاعر وتهتز طرباً ، على حين كنت ألعب لعبة اخترعتها لنفسي حينئذٍ وهي مراقبة ما تتفوه

به شفتاه ، ومدى تناسقها مع لحيته الكثيفة وبقعة سوداء غامقة جداً جـداً في جبهته فأرى الموقف كله باعثاً على الضحك ، وانتهت إجـراءات البيـع وانصـرف الجميـع على أن يعودوا بعد أسبوع لإتمام الإجراءات ،

وفي المرة التالية جاء الرجل وبطانته وزوجته التي لم يكن لها في الموضوع كله ناقة ولا جمل ، وإنما هي امرأة في الأربعين استعانت بكل مساحيق العالم فبدت كلوحة لفنان لعن الدنيا ومن فيها !! وهي خلال ذلك كُلُّه تُنقّل عيناها بين الرجُـل وبَيـني في عصبية واضحة وتوثُّب ومـا لبثـت أن تنفسـت الصعـداء حين انتهـت المهمـة ووقّـع زوجها ولما استرذت أنفاسها ووجدتها فرصة سـانحة لتبـادل الحديـث معهـا ومـددت معها ما استطعت من جسور الألفة والموَّدة قالت في هدوء : الرجل منـذ رآكِ لا يمـل من الحديث عنكِ حتى قلت له رجلي على رجلك !!

وراقبـت زوجهـا وهـو يراهـا علـى حالتهـا تلـك فيمـرِّر أصابعه في لحيتـه ، وترتسم على وجهه ابتسامة خبيثة ، تذكِّرني من جديد بقصة الأسد !!



الفصل الثامن

أم العيال (١)

أم العيال (١)

لم يعد صياحها المستمر داخل المنزل شيئا غريبا فهى طوال الوقت تصيح : " يا ولد يا ... يا بنت يا ... أنا تعبت خلاص ما عنتش قادرة ... وانتوا قاعدين كلكم مريحين دماغكم وياريت حد مقدّر ... هو انا شغالة عندكم ... أنا كمان بنى آدمة ولى أهل ... وا لله لا سيبكم وأروح ارتاح عند ماما يومين وشوفوا بقى هاتعملوا إيه من غيرى ...؟! . وأدرك الزوج أن الكلمات الأخيرة فى صياحها موجهة له شخصياً بطريق غير مباشر فابتلعها – كعادته – وسكت ، واستمر فى قراءة الجريدة .... وما هى إلا لحظات حتى مرت بجواره ونظرت إليه فى غيظ شديد وتوجهت نحوه مباشرة :

" مش هاتسيب الجرنال ده وتشوف الأولاد دول عاملين إيه ... هما ولادى أنا بس ؟ "

ولم يرد الزوج حتى لا يشتعل الموقف أكثر ويزداد الصياح ، خاصة أنه تعلم من تجاربه السابقة معها أن النقاش معها لن يجدى ، فقد نصحها كثيراً بأن تترك الأولاد من رأسها ولو للحظات ، وان تدعهم يتصرفون بتلقائيتهم ويتحملون مسئولية مذاكرتهم وطعامهم وشرابهم ونظافة غرفهم ووسائل لهوهم ، ولكنها كانت فى كل مرة ترد فى ثورة شديدة : " إزاى نسيبهم يعملوا اللى هما عايزينه ؟ ... دول عيال عايزين يتربوا ... وان ماكانوش يخافوا منك انت هايخافوا من مين ... بكره تشوف أخرة كلامك ده "

وعلى الرغم مما حدث فإنها فى اليوم التالى حين سمعت جرس الباب يدق انطلقت بسرعة لتفتح لزوجها العائد من العمل ، ولكنها توقفت لحظة وابتسمت وهزت رأسها حيث تذكرت أنها كانت واقفة بالمطبخ لمدة ساعتين فاستدركت الموقف ، وتركت الزوج " يرن الجرس " واستدارت متوجهة إلى غرفة نومها حيث وضعت " ماكياجاً " سريعا على وجهها ، وأصلحت بعضا من شعرها . ووضعت عطراً خلف اذنيها ، واتجهت تفتح الباب محاولة رسم ابتسامة على وجهها ... ولكن الارهاق كان يجهض هذه الابتسامة رَغما عنها ... وعندما نظر إليها الزوج بدا عليه الاستغراب والاستنكار وان كان لم يفصح عنهما ، بل اتجه مباشرة إلى غرفة النوم وغير ملابسه وراح فى نوم عميق فنظرت إليه فى غضب شديد وراحت تنظر فى

المرآة فوجدت اختلاطا غريبا في المساحيق التي وضعتها على وجهها بسبب سرعتها وبسبب العرق الغزير الذي كان يغطي وجهها من أثر حرارة المطبخ ... وراحت تتشمم رائحة العطر من بين الروائح الأخرى التي لحقتها اثناء " تقشير البصل " " وتفصيص الثوم " ... ولكن ماذا تفعل ؟ ...أليس هذا الطعام من أجله وأجل أولاده؟ ! وهل يتحمل يوما أن يعود فلا يجد الغذاء جاهزا ؟!!

عموما لا باس فهي قد تعودت على ذلك ، وسرعان ما تنسيها واجباتها المنزلية كل هذه الأمور العابرة ، فهي مشغولة دائماً ... وكما تصف حالها فإن " رجليها لا تنشيان تحتها " طوال الوقت ، وكيف يحدث ذلك ولديها أولاد لا يكفون عن الحركة داخل الشقة وبعثرة محتوياتها ، فهم لا يتركون شيئاً في مكانه وهي مضطرة لأن تدور خلفهم طول الوقت لتعيد الأشياء التي بعثروها إلى اماكنها ، ومطالبهم لا تنتهي" عايز أكل يا ماما ... خالد قطع لي كراسة الرسم ...شيماء رمت المسطرة في الشارع ... هيثم قطع لي الكورة ... هو إلي ضربني الأول ... علشان أنت بتشتمني ... انت يا ماما اللي دلعتيه علينا ... وا لله لأقول لبابا ... عمره ما هايضربني ... بس يا واد انت وهو دماغي هايطق ماعنتش قادرة أتكلم "

وكلما اطمأنت إلى ترتيب الشقة ونظامها فوجئت بعد قليل بأنهم أعادوا إليها الفوضى مرة أخرى ، وهي لا تستطيع أن تجلس في مكان غير مرتب ، ولا تحتمل أن يزورها أحد فيجد البيت في حالة اضطراب ، كما تعتقد أن من أولى واجبات الزوجة نحو زوجها أن يعود فيجد البيت نظيفاً ومريحاً ويجد الأولاد - وأمهم - كذلك وبسبب هذا الجهد الهائل الذي تبذله في البيت منذ أن تصحو حتى تأوي إلى فراشها فإنها دائماً مرهقة ، أو كما تصف هي نفسها " مهدود حيلها " وربما داهمها النوم بعد أذان العشاء مباشرة وأحياناً قبله ، ولكنها تحرص على أن تترك احتياجات العشاء لزوجها في المطبخ قبل أن تنام وما عليه إلا أن يقوم بتسخين الطعام على البوتاجاز ثم يأكل ويترك كل شئ في مكانه لتتولى هي بعد ذلك تنظيف الأواني وترتيب كل شئ في الصباح وحين يفرغ زوجها من عشائه ويأتي لينام تشعر هي بقدومه إلى غرفة النوم فتقوم لتسوى له موضع نومه حيث تفرش بطانية تحته وتسحب باقي البطاطين عليه ومن حوله حتى لا يشعر بالبرد ... وبعد أن تطمئن على ذلك تروح في سبات عميق .

ولو إن الأمر توقف عند تنظيف البيت وترتيبه وطهى الطعام لهانت المشكلة ولكن العبء الأكبر يأتى من مذاكرة الأولاد فهى مطالبة بالمذاكرة لهم بعد عودتهم من المدرسة مباشرة ، ولو لم تفعل ذلك لظل الأولاد يلعبون طول الوقت وتأتى درجاتهم فى الشهور وفى نهاية العام سيئة ويقع اللوم عليها دائما من زوجها ومن أقاربها ، وهى لا تحتمل أبداً أن يقال عنها أنها تهمل أبناءها ، وكيف تهملهم وهم كل حياتها . وكثيراً ما حاولت أن تتركهم يعتمدون على أنفسهم (كما سمعت من أحد المتحدثين فى التليفزيون) إلا أنها تكتشف فى كل مرة أنهم يهملون دراستهم ووجباتهم إلى درجة تهدد برسوبهم فى الامتحان فتعود مرة أخرى تذاكر لهم جميعاً كلمة كلمة وتفتح كراساتهم وكتبهم لكى تطمئن على أن الواجبات كاملة والحلول صحيحة مائة فى المائة ، عند ذلك فقط يهدأ بالها فتأمرهم بالذهاب إلى النوم ، فيطلبون منها أن تذهب معهم إلى غرفهم فتذهب وتطمئن على نظافة الفراش وعلى كفاية ، البطاطين تحتهم وفوقهم وتضع وسادة بجانب الحائط حتى لا يلتصقوا بالجدار اثناء نومهم ، وتظل تحكى لهم الحواديت حتى يناموا أو تنام هى بجوارهم ولا يهم فى ذلك ان كانت الحدوته " حلوه " أو " ملتوته " المهم أنها تظل تتحدث بجوارهم حتى يناموا أو تنام هى قبلهم ، وأحياناً ما تستيقظ الزوجة الدؤبة فى منتصف الليل فتعاود الاطمئنان على غطاء الأطفال (وغطاء الزوج أيضاً) وتأخذ الصغير منهم إلى دورة المياه حتى لا " يضعها على السرير " ثم تذهب إلى سريرها . وغالبا ما تؤدى حركتها فى الشقة إلى استيقاظ طفل أو اثنين فيذهبان ليناما فى سرير بابا وماما حيث الأمان من العفاريت والأصوات الغريبة التى تخيفهم ليلاً . وعلى الرغم من محاولتها المستمرة جعل الأطفال ينامون فى غرفهم حتى يتعودوا الاستقلال إلا أن كل هذه المحاولات باءت بالفشل تحت إصرار وعناد الأطفال وخاصة الطفل الأصغر ذو السنوات الثلاث الذى لا يستطيع النوم إلا فى حضن بابا وماما معا .

أحياناً تشكو من ثقل المسئولية عليها حيث تتحمل كل هذه الأعباء وحدها (بجانب وظيفتها الحكومية) ، وأن زوجها قد ألقى بالمسئولية كاملة عليها ويريد أن يعود إلى البيت فيجد كل شئ معدا له فلا يتعب رأسه فى الاهتمام بصحة الأولاد أو دراستهم وكأنهم ليسوا أولاده ...ولكنها تعود لنفسها فتقول : " إنه مسكين هو الأخر ، فعمله مرهق ويستغرق منه معظم النهار وجزءاً من الليل حتى يكفى

مصاريف البيت والأولاد " ، ولكن ما يغيظها هو مطالبته لها - أحياناً - بانتظاره حتى يعود من عمله !! إذ كيف تفعل ذلك وهى "مهدودة الحيل " طول اليوم فى البيت ، ومع ذلك حاولت فى بعض الليالى أن تفعل ذلك ولكنها كانت تجلس معه وهى لا تكف عن التثاؤب وتقطع جلستها معه بأن تقوم عدة مرات لكى تطمئن على الأولاد النائمين فى غرفتهم ، ثم تحضر الطفل الصغير من بين أخواته لينام مع ماما وبابا حيث أنه دائما يرفع الغطاء برجليه فيظل مكشوفا طوال الليل وهى تخشى عليه الإصابة بالبرد .

وحين تفرغ من عملها فى البيت - ونادراً ما يحدث ذلك - تجلس مكدودة على " كنبة الأنتريه " فيأتى أحد الأولاد فيضع رأسه فى " حجرها " ويمد جسمه الصغير على الكنبة فتتحرك اصابعها ببطء شديد بين خصلات شعره ، ثم تتركز حركة الأصابع ولا يهدأ لها بال حتى " تقصع " كل ما وصلت إليه يدها وهى تعبث فى شعر الولد طال الوقت أم قصر ، وما أن تنتهى من هذه المهمة حتى يسقط رأسها المتعب على مسند الكنبة لتروح فى سبات عميق .

وكثيراً ما تذهب بأطفالها إلى الطبيب تشكو له نقص وزنهم واصفرار لونهم وخاصة الطفل الأصغر الذى يبدو " هفتانا وجلده على عظمه " وفى كل مرة يبتسم الطبيب ويطمئنها بقوله : " الحمد لله الولد بصحة جيدة وهو يميل إلى السمنة ... وما شاء الله وجهه مشبع بحمرة تنم عن رعاية فائقة وتغذية ممتازة " فتطمئن الأم وتعود ، ولكن يعاودها القلق مرة أخرى بعد أيام قلائل تجاه صحة نفس الطفل أو أحد اخوته . وعلى الرغم من أنها على درجة معقولة من الثقافة والتعليم إلا أنها تقلق كثيراً من نظرة الناس لأبنائها خاصة إذا صدر من أحدهم وصف لهم بأنهم " حلوين " فتبادر فى الحال وتتحدث عن الأمراض التى اصابتهم والأدوية التى يتعاطونها لعلها تدفع عنهم نظرة الإعجاب التى عانت من أثارها كثيراً قبل ذلك .

ولها فى الشتاء طقوس خاصة ، فهى تسارع بسد أى فتحة يدخل منها الهواء لأنها لا تتحمل البرد وكذلك الأولاد ، ثم تخرج ملابس الشتاء القديمة فتلبس منها عدة طبقات على أن تكون الطبقة الأخيرة الظاهرة للعيان جديدة نسبياً ... ويصعب أن يرى أحد شيئاً من جسمها - حتى زوجها - إلا بعد انتهاء فصل الشتاء ، وكان غالبا ما يداعبها بقوله : " وداعا لقد بدأ البيات الشتوى ... نتقابل إن شاء

ا لله فى الصيف القادم !! " ... ولا يفوتها فى كل وقت أن تطمئن على ارتداء أبنائها أيضاً لعدة طبقات من الملابس الثقيلة ، وإذا أرادات أن تغير ملابسهم فلابد وأن يتم هذا بعد إغلاق كل الأبواب والنوافذ و "تحبيش " الفتحات تحت الأبواب وحول النوافذ حتى لا يصاب الأولاد بالبرد فكلهم – بلا استثناء – لديهم حساسية للبرد (ولأشياء أخرى كثيرة)

وعلى الرغم من أنها كانت فى شبابها اجتماعية جداً إلا أن علاقاتها فى هذه الأيام محدودة ربما بسبب انشغالها بالأولاد والبيت ، وأيضاً بسبب ضيقها بحديث صديقاتها فهن يضيعن الكثير من الوقت فى الحديث عن اهتماماتهن النسائية " التافهة " من مكياج وزينة وملابس ومجوهرات عطور ، وهى تشعر أنها " كبرت على هذا " فتربية الأولاد لها قدسية خاصة لديها تصرفها عن أى لهو أو عبث ، ولا يعنى هذا أنها تهمل نفسها ، ولكن عنايتها بنفسها لا تستغرق منها سوى دقائق قليلة فى الصباح تمشط فيها الأطراف الظاهرة من شعرها ثم " تكومه " داخل " بونيه " وتنصرف إلى قضاء مصالحها . وهذا أمر ليس بجديد فى حياتها ، بل إنها كانت معروفة وسط عائلتها – حتى قبل زواجها – بأنها " بنت جد " لا تفعل ما يفعله سائر البنات من ماسكات لبشرة الوجه " وخلطات للشعر " و " اكسسوارات للمناسبات " وغير ذلك كثير ... وهى تفخر بذلك وتعتبر بعدها عن هذه التفاهات من أهم أسباب نجاحها فى حياتها فالمرأة فى نظرها – ليست " عروس حلاوة " وإنما هى روح ووفاء وإخلاص وتفانى فى خدمة الزوج والأولاد ... ولم تكن تعبأ ببعض التعليقات التى تصفها بأنها " رجل العيلة " بل ربما كانت تشعر بسعادة داخلية لسماع هذا الوصف .

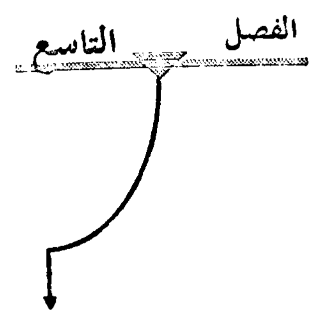
وأكثر ما يؤرقها فى هذه الأيام أن زوجها لم يعد كما كان ، فقد أصبح يفضل الجلوس وحده ، أو الاستغراق فى القراءة ، أو مزاولة الرياضة ، أو التأخر خارج المنزل لأسباب تبدو واهية . وهى تتعجب من ذلك ، إذ كيف يحدث هذا الفتور بينهما على الرغم من تفانيها فى خدمة زوجها وخدمة أولاده ، وقد وصل بها الأمر فى خدمته هو بالذات – أنها تكوى شراباته وملابسه الداخلية ، وتحرص على أن يكون البيت هادئاً ومرتباً ونظيفاً على الرغم من إرهاقها الشديد و"هدة حيلها" طوال الوقت . فى الحقيقة لقد بدأت تشعر بالإحباط، وأحياناً الغيظ، من زوجها، إذ

كيف تفعل له كل هذا وهو لا يقدر ؟ ... وهل هى وحدها المطالبة بالحفاظ على العلاقة الزوجية ...؟؟ أم أنه هو الآخر مطالب بالاقتراب منها ومساعدتها فى القيام بواجباتها نحو أبنائها الذين هم فى نفس الوقت أبنائه ... !! ولماذا لا يفعل مثل كثير من الأباء الذين يذاكرون لأبنائهم دروسهم ويذهبون معهم إلى مدارسهم ويعرفون كل شئ عن أحوالهم ؟ ...لماذا لا يخفف عنها بعض أعباء البيت باستدعاء خادمة ولو لبعض الوقت ؟ ... وكانت تخلص من هذه التساؤلات إلى أن زوجها من النوع الذى لا يحب تحمل المسئولية ، فهو يريد كل شئ لراحته هو فقط أما هى فلا أحد يفكر فى راحتها فى هذا البيت ، وربما يكون ذلك بسبب أنه كان الابن الوحيد ولم يتعود على تحمل أى مسئولية قبل زواجه .

وفى الآونة الأخيرة بدأت تلاحظ أن زوجها لا يستغرق فى النوم كما كان من قبل ، فكلما فتحت عينيها وجدته يتقلب فى سريره أو جالساً يفكر ... !!... وكلما سألته عن سر ذلك طمأنها بأنه " لا شئ " فتستغرق فى نومها مرة أخرى أو تقوم لتحضر كوبا من الماء تضعه بجوار سرير الأولاد حتى إذا استيقظ أحدهم من نومه عطشاناً يجد الماء بجواره . وفى أحد المرات الحت على زوجها أن يذكر لها سبب أرقه فى الليل فقال لها " نامى ولا تشغلى بالك " ...فلم تقتنع بالاجابة وعاودت الالحاح حتى ظهر على زوجها الضيق فرد غاضباً : " لا أعرف ... لا أعرف ... أرجوك نامى ولا تشغلى بالك بى " ، فحاولت هى امتصاص غضبه وقالت : " ربما يكون صوت الشخير الذى يصدر منى أثناء نومى هو الذى يزعجك !! ... أنت تعرف يا حبيبى أن ذلك بسبب الإرهاق الشديد فى شغل البيت ، ومع هذا سوف أحاول أن اجد الفرصة لزيارة طبيب أنف وأذن لعله يجد حلاً لهذه المشكلة المزمنة"... ثم انتبهت فجأة وأطرقت سمعها نحو غرفة الأولاد وانتفضت من سريرها حين سمعت أحدهم يقول : " ماما أنا عطشان " .

وفى يوم من الأيام اشار عليها زوجها أن يذهبا بعيداً عن البيت لمدة يومين حتى تستريح أعصابها من مشاكل الأولاد (بناءاً على نصيحة طبيب نفسى) ، وفعلا قاما برحلة إلى مدينة الإسكندرية ... وفى الطريق استوقفته فجأة أمام أحد الاستراحات واتجهت مباشرة إلى حيث وجدت تليفوناً على المدخل فتناولته فوراً وادارت القرص وتحدثت إلى الأولاد فى لهفة وسألتهم : " كيف تناولوا طعام الغذاء

...وهل عادت الكبرى من المدرسة فى موعدهـا أم لا ... وهـل أكـل الطفـل الصغـير ونام كعادته فى هذا الوقـت ..." ، وطمأنتهـا أمهـا التـى كـانت ترعـى الأولاد اثنـاء غيابها وضحكت منها قائلة : " لم يمر على تركك للمنزل أكثر مـن سـاعة ...فكيـف ستقضين بقية اليومين ؟ " ... وظلت هى على هذا الحال طوال الرحلة القصيرة تتجـه إلى أقرب تليفون يقع عليه بصرها وتظل تتحدث إلى الأولاد فى كل شئ ، وزوجهـا واقف بجوارها ينظر تارة إليها وتارة إلى السماء .



الفصل التاسع

أم العيال (٢)

أم العيال (٢)*

وما إن وصلا إلى الإسكندرية حتى راحت ترتب محتويات الشقة ثم ذهبت إلى السوق واشترت طعام الغذاء ، ثم حضرت الطعام وانهمكت في أعمال المنزل كعادتها ، وهنا تبلورت الفكرة في عقل الزوج ماذا يدفعني إلى هذه الحياة الرتيبة، أين أجد السعادة ، لقد غيرنا المكان ولكنها لم تتغير.

وفي اليوم التالي أثناء خروجه من شقته وجد باب الشقة المجاورة ينفتح ، ووجد إنسانة غاية في الأناقة ، والرقة ورائحة عطرها تملأ المكان ، فقالت له صباح الخير ، هل أنتم المؤجرين الجدد ؟ أنا سعيده للتعرف بحضرتك

قال لها حضرنا أنا وزوجتي أمس مساءاً وأظن أننا سنقضي يومين هنا .

قالت له ولما لا تتناولوا الغذاء معي أنا وأسرتي ، فقد حضرنا هنا منذ شهر وسنقضي الصيف كله هنا ، وتعودنا أنا وزوجي وأولادي من باب التعرف على الناس وتمضية الوقت ودفع السأم أن ندعو الجيران على الغذاء ، فقال لها موافق ، ثم نزلت وهو واقف مكانه .

ودخل إلى زوجته فقال لها ما رأيك لقد دعانا جيراننا على الغذاء، فلنستغل الفرصة ولنخرج سوياً ، ولتتركي المطبخ فقالت له : لا لن اطمئن إلا إذا أعددت لك[1] الأصناف الشهية التي تحبها فقد لا يعجبك طعام الجارة فتضطر الى أكله لعلمك إني لم أطبخ ، وهنا قرر الزوج أن المناقشة لن تجدي مع زوجته وقال لها أنا ذاهب للبلاج فقالت إذاً خذني معك إلى السوق لأشتري لك الطعام الطازج هل تفضل شيئاً معين على الغذاء؟ فلم يرد وشغل نفسه بأخذ مفاتيح السيارة ونزل فنزلت وراءه ولم تنظر حتى في المرآة حتى لا يتأخر ، وتتركه ينتظر في السيارة .

وعندما ذهب إلى البلاج وجد جارته تجلس تحت الشمسية وتقرأ المجلات وبعد قليل تسبح في الماء ، فقال لنفسه انها قد دعتنا للغذاء فلماذا لا تذهب للسوق وتمضي الوقت في المطبخ كما تفعل زوجته ، ثم انشغل عنها بالسباحة والركض على الشاطئ ، حتى كان ميعاد الغذاء فرجع إلى الشقة ، ووجد رائحة البصل والثوم

---

* هذه القصه كتبتها إحدى الزميلات (فضلت عدم ذكر اسمها) تعقيباً واحتجاجاً على قصة أم العيال السابقة وها [illegible]رها كما هي لتكتمل الصورة أو تستبدل

المعتادة ، ووجد زوجته تتصبب عرقاً، قال لها أنسيتي أننا مدعوون فقالت دقيقة واحدة ، ولبست على عجالة عباية ووضعت شعرها في بونيه ، وقالت هيا حتى لا تتأخر على الجيران ، فأخذ يدها وهو يحس بالخزي والضيق وطرق باب الجيران ففتح له ابن الجارة وقال لهم أهلاً وسهلاً أنتم الجيران الجدد ، فقال له نعم.فأدخلهم إلى الداخل وسلموا على الجارة وزوجها وابنها وبنتها ، وذهل عندما أحس برائحة معطر الجو والبرفان ونظر إلى أناقة السيدة وإشراقة وجهها ولم يكن هناك أي أثر للمجهود ولا التعب عليها ، فقال في نفسه يبدو أنها كانت "عزومة مراكبية" .

وبعد قليل قالت الجارة هذا وقت الغذاء وتناولت التليفون واتصلت بأحد محلات الوجبات السريعة ، وأمرت بالغذاء وبعد قليل جاء الغذاء، و ذهل من النقود التي أخرجها الزوج ، إنها تكاد تقترب من مصروف أسبوع في بيته .

وبعد الغذاء أمرت الأم الأولاد أن ينظفوا بقايا الطعام ثم يخرجوا إن شاءوا، وفعلا نظفوا بقايا الطعام وخرجوا ، وكم كان استغراب زوجته ان الجارة لم تسأل أولادها أين سيذهبون ، ومتى سيرجعون ثم فتحت الجارة الموسيقى وجلست تحكي لهم عن أجازتها الأخيرة في الغردقة ، وذهابها في الشتاء إلى أسوان ، وهنا قاطعتها الزوجة وقالت : بس أولادك في الشتاء يكونون في المدارس ازاي تسافري ، قالت الجارة دول كبار يعتمدون على أنفسهم .

وهنا أحس الزوج أن نموذج المرأة التي يريدها أمامه و تمنى لو كان مكان زوجها يتمتع بالرحلات وجو الموسيقى وأناقة زوجته .

واستمرت الجلسة إلى وقت متأخر من الليل ولم يرجع الأولاد فقالت الزوجة للجارة الا تقلقي على ابنك وابنتك . قالت لها الجارة : هم كبار ولو فضلت حامله الهم كده زيك هاعجز بدري واحول حياتي وحياة زوجي لنكد . فأحس الزوج أنها فتحت جرحاً كان يحاول أن يستره .

وبعد انقضاء السهرة رجعوا إلى الشقة فوجد أن زوجته خلعت العباية وذهبت إلى المطبخ لتحضر له آيس كريم من صنع يدها ،فأحس بالغيظ وقال : ما كنتي تشتريها جاهزة . قالت له اوفر وانظف واخاف ان تاكل من حاجة ا لله أعلم مصنوعة من ايه .فقال لها وا لله ان لم تأتي لتأكلي الآيس كريم في التراس معي وتركتيني لآكله وحدي لأرجع إلى بلدتناواترك الاسكندرية ، فقالت له مع ان المطبخ يحتاج إلى التنظيف لكن مش هاضيقك حاضر .

وأثناء حلوسهم لأكل الآيس كريم لاحظ أنها مشغولة فقالت أولاد الجارة تأخروا يا ترى راحوا فين . ويا ترى أولادي بيعملوا ايه دلوقت أنا عاوزة انزل السنترال اتصل بيهم ، قال لها دلوقت احنا بعد منتصف الليل عموماً الكلام معك لم يعد له فائدة .

وفي الصباح الباكر صحى ولم يجدها ، ووجد ورقة مكتوب فيها رحت السنترال ثم ذهبت إلى السوق فمزق الورقة وخرج .

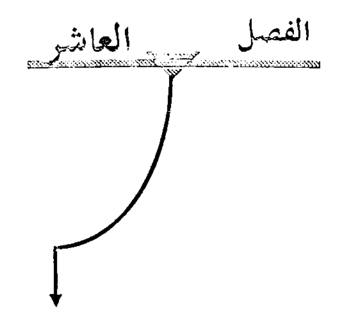
وعندما فتح الباب وجد جارته ورائحة عطرها تملأ المكان فقالت له صباح الخير ، قال صباح الخير أين أنت ذاهبة . قالت للبلاج . فقال : انا كمان ما رأيك في أن أوصلك فقالت له لا مانع وذهب معها للبلاج وقضى يوماً كما كان يتمنى ورجع عند غروب الشمس ووجد منزله نظيفاً وزوجته حضرت له الطعام ، وقالت له اطمئنيت على الأولاد والحمد لله وهم بخير .

واستمر الحال على هذا المنوال حيث أن جارته أقنعته أن يمضي على الأقل شهراً بدل من اليومين اللذين كان قد خطط لهما ، وبعد جدال مع زوجته وافقت على ذلك على أن تتصل بأولادها صباحاً ومساءاً ، وأصبح شغل الزوجة الشاغل هو الذهاب إلى السوق ، ثم الانتظار في السنترال ثم تحضير الطعام ثم تنظيف البيت والمطبخ ومساءاً تذهب لتنتظر في السنترال مرة أخرى لتكلم أولادها فلم تلاحظ شيئاً على زوجها .

وفي يوم من الأيام سمع الزوج صراخاً من الشقة المقابلة في الليل فخرج مسرعاً ليجد أن زوج جارته يبكي فقال له مالك فيه ايه قال له خلاص انا زهقت أنا تعبت أنا عايز أسيب البيت ، ووجد الجارة جالسه لا تعلق على ما يقول زوجها فقال له ما رأيك نخرج نتكلم بره انت باين عليك منفعل فلبس زوج الجارة وخرج معه وبعد أن شرب الليمون قال له أنا دخلت غرفة الولد وجدته يدخن الحشيش فقلت له من متى ؟ قال من مدة ، ماهي لو كانت أمهم بتسأل عليهم أو بتقول لهم انتم بتعملوا ايه ما كانش ده حصل أنا زهقت من حياتي معاها لا تكلف نفسها بعمل أي شيء حتى الأكل نأكل أكل جاهز لا طعم ولا دفء فيه ، اما انا شخصياً أروح السوق وارجع أطبخ لغاية اما ينهد حيلي ، والعيال تتركهم وتروح لأصحابها وأهلها ، طيب مين يربي أولادنا ؟بأحس ان البنت عندها كلام نفسها تقوله لامها ومشاكل نفسها تفاتح امها فيها ولا تجدها

اصبحنا نعيش كأننا في فندق اللي عاوز يدخل يدخل واللي عاوز يخرج يخرج ، حتى مذاكرة الأولاد لو لم أذاكر لهم تتركهم ، مع ان ابني في ثانوية عامة وبنتي في أولى ثانوي ، وانت عارف صعوبة المناهج ، ومن اسرافها ليس معي ان احضر لهم مدرسين خصوصيين وعندما اقول لها اقتصدي تقول انا عايشة اوحش عيشة ، وشوف صديقتي فلانة زوجها جاب لها ايه تحسسني دائماً أنني أقل من أزواج صديقاتها أنا كان نفسي في زوجة مثل زوجتك تقتصد في كل شيء تحبني وتحب أولادها تخاف علي وعلى أولادها.بعد انتهاء السهرة رجع الزوج إلى زوجته النائمة وقبل يدها ثم حضر بنفسه الشنط ، ورتب بعض الأشياء البسيطة في المنزل ، وفي الصباح الباكر اخبر مالك الشقة أنه لن يكمل المدة واسترد أمواله ورجع إلى منزله والى أولاده .

الفصل العاشر



مذكرات امرأة مغتربة

مذكرات امرأة مغتربة

من أنا

أستشعر أحياناً أنني أعشق الحزن أو أن الحزن يتعشّقني !!

وإلا : فما هذه الأحزان التي تلوح دائماً في أفق حياتي فتقضي على أي بارقة أمل!!

أشعر بالأحزان تلتف حول روحي كأذرع الأخطبوط فتمنعها الانبساط والتحرُّر أو الانفلات حتى أصبحت خيبة الأمل وجبة يومية ، وحتى شعرتُ لفرط ما وئدتُ أفكاري وأحلامي أنَّ لعقلي أنْ يستريح فالعالم ليس عالمي ، وإنما هو عالم قد تأخرتَ عنه أو تقدمتُ !!

وإلا:

فما هذا القلق الذي تعيش فيه روحي كل حين وكأنها قد استقرت في غير جسدها !! وتأبى إلا التمرد والخروج إلى عالم آخر هو لا شك عالمها الذي ألفته وعايشته من قبل !

أشعر أحياناً كثيرة بالغربة تحوطني كموج هائل متلاطم لا أملك منه فكاكاً !!

لماذا تشعرني الحياة دائماً أنها أدارت لي ظهرها وأصمت أذُنيها وأعمت بصيرتها عني ؟!!

لماذا هذا الاحساس الدائم أنني قد انزلقتُ إلى هاوية بئر ، جاثية ، بآلية ، أستصرخ وقع الأقدام من بعيد أن تعبأ بي فلا مُجيب !!

لماذا أخشى الظلام كلما ألقى علي الليل سدوله ، وشملني بأستاره !! فتهتاج روحي وتُصبح كطفل وحيد خائف يبحث عن حُضن دافئ أو جرعة حنان ، فتقفل في وجهه الأبواب ، ويصفعه الإنكار ، والتجاهل !

من بعيد أرمق الناس ، نظرتهم نحوي جامدة ، وكأنني تكوينٌ خاوٍ لا ينتظرون منه نبضة قلب أو رِقّة مشاعر ، أو اهتزازة حساسة !!

لماذا يئست روحي ، من تواصلٌ بينها وبين الآخر حتى أصبحت تؤدي دوراً

رسمته في إتقان للمناورة ، وإبداع في أساليب الكر والفر ، وهي تؤدي ذلك كلُّه دون حراراة أو جذوة رغبة !!

لماذا هذا التوجس الدائم من الآخر ، أيا كان ، حتى أصبحت النوايا الخيرة سراب والرغبات الصادقة خداع ، ونبض القلب وعبق الروح زيفٌ وبهتان !!

لماذا يُفسَّر دائماً تمادي الآخر في إعلان رغبته للتواصل بأنه السم الزعاف ترتشفه الضحية قبل أن ترقص رقصة الموت الأخيرة !!

لماذا أصبحت العلاقة بالآخر لُعبة لا تحتمل إلا الحياة أو الموت ، ولما كان ، الموت هو الأقرب إلى النفس المعتِمة ، وليس أمامي حينئذٍ إلا خوض غمار المعركة دون هوادة ، فلا تهدأ الروح إلا حين ينفض عنها تراب المعركة ، وتُحمل إليها أنباء الانتصار على حين يهتف في نفسي هاتفٌ يتداعى لفرط حزنه ويأسه ومرارته وأغمض عيناي حتى لا أقرأ صحيفة إعدامي التي سطرتها بيدي في براعة تامة !!

ما هذا العداء المستحكم بيني وبين الانطلاق ، وانسيابية الحياة ، وملامسة المشاعر؟!!

ما هذه الأخاديد التي حفرتها بأفكاري في تجاويف نفسي حتى أصبحتْ صحراء جرداء خاوية عجفاء ولا يرعى فيها الأمل ولا تنبت فيها المشاعر !!

ما هذه السدود التي أجهدت نفسي في إقامتها تحسباً لسيول المشاعر ، التي أخشى دائماً أن تجتاحني حتى عم الجدب وانتشر الجفاف في حنايا روحي ، وحتى أصبحتُ كالهشيم تذروه الرياح !! وتلوح في أفقه سحب الجفاء والنفور!!

ما هذه الحماية الزائدة التي استشعرتها كلما لاحت شبهة اجتياح من الآخر مما أسرع ما أن يرتفع صوت النفير وتدق طبول الحرب ، وهي حرب لا تحتمل إلا خياراً واحداً وهو النصر !!

لماذا تستشعر روحي أن ثمة خطر واهم يتهددني ، يتوعَّدني ، يرقبني من بعيد، يتحين الفرصة للفتك بي ، وإنما هي مجرد فرصة يغتنمها !!

لماذا تستعذب روحي النظر إلى الناس من بعيد !!

لماذا هذا الإتقان لرسم منطقة محرمة بيني وبين الآخر ، وليس له مهما كانت الأسباب أن يطأها والويل كل الويل لمن سولت له نفسه ذلك !

لماذا أشعر دائما أنّ أحدنا يتحفّز بالآخر يتلاعب به يرمقه كعينا قناص ماهر يتأهب للانقضاض !!

لماذا أقتل بأي مبادرة للتواصل وكأنها أبواب جهنم ستُفتح على مصراعيها!!

أما آن لروحي المُتعبة أن تستريح ولجسدي أن يُلقى عنه عبء التصدي لأسهم الآخرين !!

أما آن لي أن أنظر إلى الجانب الحالم الناعس ، المتناغم في الحياة ؟ !!

أما آن لي أن أركن إلى الدعة والهدوء ؟!

أما لي أن ألقي السلاح جانباً وأخرج مارداً من سجنه ، وأقذف به إلى أفق الحياة الهادرة. بعد أن كادت تقضي عليه برودة القضبان !!

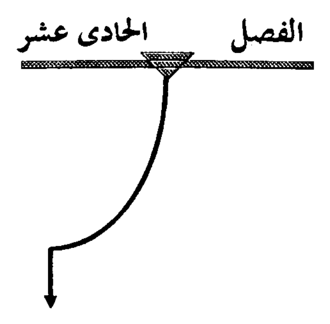
أما آن لروحي أن تشتم عبق الحياة الباسم وأزاهيرها الفوّاحة دون توجُس لانقضاض الغادر المتوثّب !!

أما آن لروحي أن تجوب الآفاق سابحة ، هامسة ، باسمة ، ناعسة ، تغمض العين في فتور حتى تمتزج لديها الرؤيا بالحلم الهامس !!

أما آن لهذه الروح أن تسلك سبلها في مجرى النفس ، وتتدفق عبر ينابيع الجسد!!

وهل قُدِّر لي أن أقتات الحرمان والكون يضجُّ بالمشاعر والعواطف من حولي!!

وأن أعْبُر دَفْق الأحاسيس دون أن تومض لي جارحة أو ترتعش بالنشوى!!



مشاعر مطلقة

مشاعر مطلقة

أدمنت التفوق والتميز منذ طفولتى وتعودت على نظرات الإعجاب والاندهاش تحوطنى وأنا أفعل ما يعجز عنه أقرانى ، وأصبح ذلك مصدر لذة خاصة لى . التحقت بكلية الهندسة وكنت من بين الطالبات القلائل فى هذه الكلية التى كانت قاصرة فى ذلك الوقت على الذكور نظراً لخشونة الدارسة وخشونة العمل فى مجالاتها ولكنى تركت الكلية بعد حادثة لا أود ذكرها وحولت إلى كلية الفنون الجميلة وأحسست أننى وجدت نفسى حيث اكتشفت حبى للجمال فى الكون وفى النفس البشرية فرحت اكتشفه فى كل شئ أصادفه أو يصادفنى وكانت فضيلتى الدهشة والانبهار لا تفارقانى لحظة .

بالمناسبة أنا شخصية "وثابة" "فواره" لا تهدأ ولا تستكين ... "ثورية" .. "متوحشة" ... أشعر أن لروحى قوة جذب هائلة تحتوى من أمامى سواء كان رجلاً أم امرأة ، وهذا يستدعى منى أحياناً الابتعاد قليلاً أو كثيراً حتى لا أتورط أو أورط من اتعامل معه فى الوقوع فى منطقة الجذب الهائلة لهذه الروح "الجاذبة" "الآسرة" "المتوحشة" .

أما عن علاقتى بجسدى فهى علاقة غريبة فكثيراً ما أنسى وجوده ، وإذا حدث وانتبهت إليه فإننى استغربه وكأنه ليس جسدى ، وأنا استخدمه كالآلة فى خدمة روحى الطاغية ولذلك أطوعه كيف أشاء ولا أذكر أنه استطاع أن يتمرد على فى أى وقت من الأوقات .

وأنا كما تعلم - من أسرة متدينة محافظة ، وكان أمل والدى - رحمه الله - أن يملأ جوفى بالقرآن كى يحفظنى فى حياتى ويكون نوراً لى فى آخرتى ، ولكننى لم استطع تحقيق هذا الأمل ، بل كنت متمردة على الحفظ وكان لى رأى لم يوافقنى عليه من حولى وهو أن القرآن هو كتاب الله المقروء وأن الكون هو كتاب الله المرئى والمسموع والملموس ، وأن كل إنسان ميسر لنوع خاص من الاستقبال ، وأنا شخصياً أجيد الرؤية والسماع واللمس لآيات الكون الممتد .

وحين انتهيت من دراستى الجامعية تقدم إلى شباب كثيرون من أهل بلدتى من أكبر العائلات ، ولست أدرى لماذا كنت أرفضهم ، إلى ان تقدم لى شاب مغمور من أسرة رقيقة الحال ، ليس هذا فقط بل من اسرة منبوذة اجتماعياً بسبب خطيئة

اقترفتها أمه وتسببت فى قتلها فى ظروف . غامضة أحسست بالتعاطف مع هذا الشاب المنبوذ واستيقظت بداخلى روحى الثورية لتندد بكل الفوارق الاجتماعية التى صنعها البشر وقررت دون تردد الزواج منه .

صدمنى فى أول ليله بشكوكه فى عذريتى وواصل شكوكه فى انتساب أطفالى إليه ، حاول تقليص مساحة حركتى شيئاً فشيئاً ، استجبت له كثيراً حفاظاً على استمرار أمومتى وأخذت عهداً مع ا لله أن اصبر على أذى زوجى لى فى مقابل أن يحفظ لى ولدى .

إننى أشعر بالمرارة الشديدة كلما تذكرت كيف تحملت من زوجى كل هذه الاهانات على مدى سنوات كثيرة فقد كان كل همه أن يقلل من شأنى ومن شأن أسرتى ، فكل ما أقوم به تافه ولا يستحق الاهتمام ، وكل ما افعله للأسرة وله واجب لا استحق عليه الشكر بل هو أقل بكثير مما يجب أن افعله .

رحت أقرأ فى الكتب عن كيفية معاملة الزوج لعلنى أصل إلى طريقة تصلح ما بيننا فوجدت أن الرجل يحتاج أكثر ما يحتاج أنوثة المرأة ودلالها ، واعترفت بينى وبين نفس أننى كنت مقصرة فى هذا الجانب نظراً لاهتمامى برعاية أسرتى وتعويض تقصير زوجى فى أمور كثيرة حتى أن بعض صديقاتى كن يصفانى بأننى أصبحت "مسترجلة" ، وفى الحقيقة لم أكن أضيق بهذا الوصف رغم أنه جارح لأى امرأة لذلك . قررت أن أتغير لعل ذلك يغير معاملة زوجى لى فبدأت أهتم بملابسى وزينتى وأنتظر لحظة قدومه لالقاه خلف الباب وأنا فى كامل زينتى ولكن للأسف كنت ألقى منه اهمالاً موجعاً فما يكاد ينظر إلىّ ، وإذا نظر فإنه يسخر من هذا التغيير الذى طرأ على مما يشعرنى بإهانة بالغة ، فكيف أقضى وقتاً طويلاً فى التزين لسيادته ثم يلقانى هو بالاهمال أو السخرية ، على الرغم من أننى كنت أحظى بنظرات الاعجاب من كثير من الرجال من حولى ولكن القيم الاخلاقية والدينية التى تربيت عليها كانت تجعلنى أرفض هذا ، وفى نفس الوقت أتمنى نظرة الاعجاب من زوجى وأسعى إليها فلا أجدها .

ولست أنسى ما حييت معاناتى فى العلاقة الزوجية الخاصة ، حيث كانت تفتقد إلى الود والمقدمات اللازمة فكانت أقرب ما تكون إلى الاغتصاب ، لذلك كرهتها ولكننى كنت أحاول أن أؤديها كواجب شرعى ، ولكننى فى كل مرة كنت أعانى آلاماً شديدة وتنتهى هذا العلاقة بحالة قىء وصداع شديد .

ويؤلمنى أننى كنت خاضعة له رغم أنه كان يفتقر إلى أى ميزة أو موهبة ، بل كان موظفاً مغموراً وإنساناً معتماً لا يرى أبعد من تحت قدميه ولا يطمح إلى أى شئ أكثر مما تطمح إليه الحيوانات ، فى حين كنت أنا مليئة بالطموح وأحاول فى كل لحظة أن ارتقى بنفسى وبأسرتى ، وهو لا يتركنى بل يحاول إعاقتى وتحطيم معنوياتى طول الوقت.

حين بلغت الأربعين قررت النجاة بنفسى وبولدى خاصة بعد أن كبر فانفصلت عنه وأحسست أننى ولأول مرة منذ عشرين سنة أتنفس هواءاً نقياً وأتحرك فى كون فسيح ، ولم أضيع وقتى فبدأت بإنشاء شئ بدا غريباً على الناس فراحوا يتساءلون : ما معنى إنشاء مركز للفنون والآداب فى مدينة صغيرة مازالت تحتفظ بعادات وتقاليد القرية المصرية ، ولكننى كنت مصره على ذلك رغم تطاير الشائعات ضدى تطعن فى نواياى وأخلاقى خاصة وأننى الآن مطلقة وجاء اخوتى يتوسلون تارة ويهددون تارة ، ولكننى لم استجب لهذا أو لذاك ، ورحت أستكمل مركز الفنون والأداب فجمعت فيه كل شئ جميل يرتقى بالنفس والروح والتحق عدد قليل فى البداية من أبناء المدينة ولكن العدد راح يتزايد خاصة بعد أن تحول المركز إلى انتاج باقات الزهور والزخارف واللوحات الفنية واشتهر بإقامة الامسيات الشعرية واستضافة كبار الشعراء والادباء والمفكرين واصدار المجلات والمشاركة فى المعارض وإقامة صالون ثقافى يرتاده أصحاب الذوق السليم من البشر أياً كانت أعمارهم أو انتماءاتهم ، وهنا أحسست أن روحى تحلق فى السماء مرة أخرى وأن الدنيا تتسع والألوان تتلاقح وتتكاثر وتتموج فى جمال غير مسبوق ، والأشكال تتعدد وتتشابك فى صور لا نهائية والروائح تملأ الكون وثمة موسيقى كونية رائعة اسمعها بأذناى ولا أدرى مصدرها فهى مزيج من تغريد العصافير وصرير الرياح وهدير والأمواج وحفيف أوراق الشجر وضحكات السعداء وهمسات المحبين . وتعجبت كيف صبرت على سجنى مع زوج تعادل فيه كل شئ عند درجة الصفر ، وماتت فيه كل رغبة فى الحركة ، ولم يكتف بموته بل راح ينسج حولى خيوطه العنكبوتية العدمية ليقيد حركتى يوماً بعد يوم وأنا أعيش تحت وهم الحفاظ على الشكل الاجتماعى.

ولم تدم سعادتى هذه طويلاً فقد بدأت تتحرك فى أحشاء نفسى أشياء

غريبة لم أعهدها من قبل فقد كنت مدعوه إلى حفل زفاف أحد بنات العائلة وشاهدت بعض الفتيات يرقصن ويغنين فوجدت بداخلى رغبة فى مشاركتهن الرقص والغناء ، ليس هذا فقط ولكن استيقظت بداخلى رغبة فى أن أخلع غطاء رأسي وجزءاً من ملابسى ، ورحت أقاوم هذه الرغبات بكل ما أملك من قوة ولكننى أحسست أننى ربما أضعف فى أى لحظة فأسرعت بمغادرة المكان قبل أن تحدث الكارثة ، وعدت إلى بيتى وبدأت لأول مرة أتحسس جسدى الذى كان عبداً لى طيلة حياتي واكتشفت فيه جمالاً لم اعهده من قبل واحسست وكأنه فى حالة ثورة ضدى لا أستطيع قمعها فاستغفرت ربى واستعذت من شيطانى وحاولت الإنشغال بأمور حياتى العادية ، ولكننى لأول مرة فى حياتى بدأت أشعر بالخجل ويحمر وجهى فى مواجهة الرجال ، وتقبلت هذا وفسرته على أننى مطلقة وهذه مشاعر المطلقة التى تسببها نظرة الناس لها وتخوفهم منها خاصة وأننى لاحظت أن كثيراً من صديقاتى القدامى أصبحن لا يرحبن بزياراتى لهن فى وجود أزواجهن خاصة وأنهن لاحظن أننى أبدو أصغر بكثير من سنى فقد رجعت إلى الوراء عشرون سنة .

لم يتوقف الأمر عند هذا بل إننى أصبحت أشعر بمشاعر المراهقين التى لم أعرفها فى حياتى من قبل وانشغلت فى أوقات كثيرة بأحلام اليقظة وكنت أبذل جهداً كبيراً فى منع نفسى من التورط فى أشياء مخجلة ، وأحاول تغطية كل هذا بأن أبدو فى حالة جدية وحزم وصرامة وخاصة فى إدارة أعمالى التي اتسعت وتعددت فشملت مصنعاً للتريكو ومدرسة خاصة وصالة رياضية ومسجداً ودار مسنين .

وبعد تردد طويل فكرت فى زيارة طبيب نفسى ، وإننى أعتبر هذه الزيارة زلزالاً هز ثوابتى ومازال يتعتعها حتى هذه اللحظة ، وعلى الرغم من مرور أكثر من عام على هذه الزيارة إلا أننى أتذكر أجزاءاً من الحوار الذى دار :-

• لماذا اخترت زوجك من طبقة اجتماعية أدنى ، ويحمل وصمة عار فى أسرته ؟

- كنت وقتها أحمل روحاً ثورية وأكره التفرقة بين الطبقات لذلك أردت تحدى العرف الاجتماعي وأردت أن أرفع هذا الشخص المقهور ، ولكن للأسف سحقنى هو تحت أقدامه .

- ولماذا لا تقولين أنك كنت تبحثين عن رجل بهذه المواصفات لكى يتسنى لك السيطرة عليه لأن بداخلك ثورة ضد الرجال ؟

• ولماذا أثور ضد الرجال ؟

- هل نسيت أن جدك كان رجلاً صارماً لم يسمح لأى واحده من بناته بالتعليم في حين أعطى الفرصة لكل أبنائه الذكور ليصلوا إلى أعلى المراتب العلمية ؟

• وهل نسيت أن أبيك كان يعيرِ أمك بجهلها على الرغم من أن شخصيتها كانت أفضل منه بكثير على الرغم من حصوله على تعليم متوسط ؟ ... وهل نسيت أن اخوتك الذكور تركوا مسئولية رعاية أمهم المريضة على كتفيك وتعللوا بأعذار واهية ؟ ... لذلك أصبحت عندك معركة مع الرجل فهو فى نظرك إما دكتاتور قاس وإما سلبى ضعيف ، لذلك فضلت أن تكون معركتك مع السلبى الضعيف لكى تضمنى كسب المعركة ، ولكن للأسف هذا السلبى الضعيف راح يمزقك بأظافره حتى أثخنتك الجراح ، وراح يحط من قدرك حتى لا تملكى شيئاً تتعالين به عليه .

• على الرغم من أن ما تقوله فيه شئ من الصحة إلا أننى لا أتفق معك فى كل جوانبه .... ولكن هب أن كل ما فعلته صحيحاً فماذا يفيدنى الآن معرفته ؟

-ابنك الوحيد الذى تصرين على أن تجعليه هو الآخر خاضع لك تماماً لتشكيله كما تشاءين ، ولتجعلى منه نموذجاً للرجل الذى تتخيليه ولم تقابليه فى حياتك .

-وهل هذا خطأ ؟

•كل إنسان له إرادة وله خيارات ، وما تفعليه الآن مع ابنك تتأثرين فيه بمعركتك مع الرجال فى عدة أجيال (الجد والأب والأخوة والزوج) لذلك لن يخلو سلوكك معه من شبهة المغالاة ، وأنت فى الحقيقة تغالين فى الاهتمام به بحجة أنه الوحيد وبحجة أنه الآن بعيد عن أبيه وبحجة أنك لا تريدين أن يكون مثل تلك النماذج من الرجال التى واجهتها ، أى أن تربيتك له كلها ردود أفعال لمشاكلك مع الرجال .

-وما النتيجة التى تتوقعها لابنى من هذه التربية التى لا تعجبك ؟

-إما أن يخضع لك تماماً ويصبح شخصية سلبية اعتمادية ، وإما أن يتمرد عليك خاصة فى فترة المراهقة والشباب فيصبح عدوانياً عنيداً .

•وماذا تريدنى أن أفعل إذن ؟

-ابتعدى عنه قليلا واتركى له مساحة يعيش فيها بإرادته ويختبر فيها خياراته هو .

•وكيف ابتعد عنه وأنا لا أطيق أن يغيب عنى لحظة فهو كل ما خرجت به من الدنيا ؟

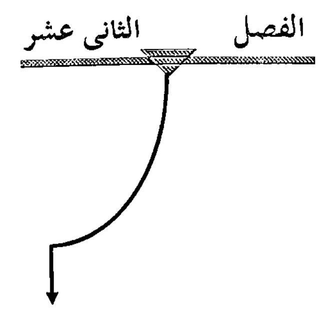
-تزوجى

•مستحيل ...... !! ماذا يقول الناس عنى ؟! ...... وماذا اقول لابنى ......؟! وهل أجد من ابدأ معه حياتى بالشكل الذى اريده دون أن يكبلنى بقيوده مره أخرى؟

-إذا لم تتغلبى على كل هـذه الصعوبـات وتـتزوجين فسيظل بداخلـك جـزء مـن نفسك يرغب فى الحياة ، وسـيتمرد عليـك كمـا تشـعرين الآن ويدفعك إلى اشـياء تعتبرينها خارجة عن سياق شخصيتك الاجتماعية الملتزمة ، وهنا إما أن تخضعى هـذه الرغبات الثائرة أو تستنزف طاقاتك فى مصارعة هـذه المشـاعر الثـائرة ...... ثـم إن الزواج عمل شرعى لا يخجل منه أحد ، والرجال ليسوا كلهم كزوجك الأول .

وهنا توقفت عن الحوار مـع الطبيـب واسـتأذنته فـى الخـروج ، ووجـدت قدمـاى لا تستطيعان حملى إلا بصعوبة بالغة ، ورأسى تدور وصدى كلماتـه يـدوى فـى أرجـاء نفسى ليدعنى فى حيرة أكثر مما كنت قبل زيارة الطبيب .

وبعد عدة أيام وجدتنى أقوم من سريرى وأفتـح شـبابيك غرفـتى لأنظـر إلى السماء الصافية والخضرة الممتدة ، ووجدتنى فى حالة صفـاء عجيبـة وتنتـابنى رغبـة عارمة فى أن أسبح فى الفضاء عصفور طليق أقبل الزهور وأرشف رحيقها ، وأعـانق النسـيم وأرتـوى مـن الجـداول والعيـون وأنصـت إلى همـس الكـون ويهتـف قلبـى وتتحرك شفتاى مرددة : سبحان الذى سخر لنا كل هذا الجمال .



مشاعر أرملة

مشاعر أرملة

ما أعجب هذا المجتمع يا سيدي ، إنه يعطي تصاريح مختلفة ، إنه يعطي تصريحاً بالذبح ، ويعطي تصريحاً بالدفن ولكنه يحرم الحلال ويرفض أن يعطي تصريحاً بالزواج لمن هنّ في حاجة إليه ، مع أنه لا يختلف في جوهره عنهما !!

ولقد كان الصحابة الأوائل يعرضون بناتهن خاصة إن توفي عنهن الزوج، بل فعل ذلك الرسول الكريم ، وفعلها عمر بن الخطاب ، حين قال عليه السلام "يتزوج حفصة من هو خيرٌ من عثمان ، ويتزوج عثمان من هي خيرٌ من حفصة" وذلك حين عرض عمر بن الخطاب ابنته حفصة على عثمان فسكت لعلمه أن الرسول (ص) قد ذكرها ، وأنه كان يرغب في زواجه من بنته رقية!! وحدث ذلك كله بروح رياضية نفتقر اليها نحن حالياً رغم وصولنا إلى القمر وما بعده!! فلا قال أحد عيب ، أو ربنا يخلي الأولاد ، والبركة فيهم ، وما شابه من صنوف العبارات التي تطرح على الساحة في مثل هذه المواقف ، والتي هي في مجملها استمراراً لوأد البنات ، ولكنه هنا وأد اجتماعي نفسي لعله أشد هيباً من الوأد الجسدي الذي مورس في الجاهلية !!

وقد تحدثت إلى نفسي بكل هذه الأفكار ، ولكن حدث منذ أيام ما جعلني أشد إيمانا بها .

فلنا جارة قد جاوزت الأربعين ، ولقد توفي زوجها مذ كانت في العشرين من عمرها ولكن كرامة العائلة وأشياء كثيرة أخرى حالت دون أن تعيد تجربة الزواج رغم أنه لم يمنحها سوى ابنة واحدة .

ثم تزوجت الابنه ، وخلت المرأة إلى نفسها ، ونظرت في المرآه وكأنها تكتشف نفسها لأول مرة فإذا بها غادة هيفاء تسر الناظرين أو هكذا زُيِّن لها .وإذا عيناها تشعان ببريق الحياة ، ويدب في جسدها تيار الحياة شيئاً فشيئاً ، وتشتعل جذوة العاطفة في صدرها ، ولكنها رغم ذلك كانت قد افتقرت إلى لغة التخاطب مع الجنس الآخر ، وما لبثت أن تسرب اليأس إليها رويداً رويداً حتى انتبهت إلى أن أي محاولة تجاه الجنس الآخر لن تجني منها إلا أن توصم بأنها العجوزة المتصابية الحمقاء، ثم دققت النظر في المرآة فشعرت أن المرآة رجعت هي الأخرى في رأيها، وأن وجهها قد امتلأ شحوباً وتجاعيداً ، بل إن المرآة تكاد تخرج لها لسانها ، وهكذا

شيئاً فشيئاً حتى قنعت بأن لها دوراً واحداً في الحياة وهو أن تقبع خلف نافذتها ترقب المارة ذهابا وإيابا !!

ومن حين لآخر تستيقظ جذوة خمدت فتلفت يميناً ويساراً خلف نافذتها ، ويرشح لها شيطانها أحد هؤلاء ، ولكنها تخشى الفضيحة ، ليست فضيحتها هي ولكنها فضيحة الرجال اخوتها وهم سادة وكبار البلد فأما الزواج فلا مجال لذكره أو التفكير فيه !!

وهكذا ظلت أياماً وشهوراً خلف نافذتها ترقب الرائح والغادي ، وهي في هذا وذاك تتحول إلى قناص متربص ، ومن هو الضحية ؟!!.. إن ذلك هو أعجب ما في الأمر، هل وجدتم صياداً يخشى الفريسة ، أجل ، هي تخشى الرجال ، تخشى غدرهم، أما الحلال فقد ضرب بينها وبينه حجاب ظاهره الرحمة وباطنه العذاب ! وأما الحرام فلسان حال المجتمع يقول لها في حياء :

لا بأس، ولكن إذا بليتم فاستتروا !!

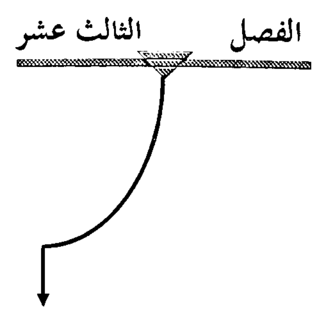
وحتى الستر ، هي لا تأمن فيه هؤلاء الرجال !!

وهكذا ظلت حدقتاها تدوران حتى وجدت ضالتها المنشودة ،!!

إنه ذلك الشاب المعتوه !!، أجل ، ولما لا ؟ إن معه تصريحاً بالدخول إلى جميع بيوت القرية لأخذه كسرة خبز من هنا ، أو جرعة ماء من هناك !!

وهي لن تكتفي باعطائه كسرة الخبز ، بل جلبت له صنفاً من الحلوى تسيل له اللعاب !!

وقضى المعتوه ليلة ما عايش مثلها مذ خلقه الله !! ، وفي الصباح أسدلت المرأة الستار ، وهي تواسي نفسها بأن قليل متاح خيرٌ من كثير غير مباح ثم ظنت أنها طوت ذلك إلى الأبد ، وكلما ارتفعت الشمس إلى كبد السماء اشتد حر ضميرها ، حتى غدا يلسعها بشواظ من نار ، ووجدت أن عذاب الخطيئة أشد هولاً مما استشعرته من قبل ومازالت حتى أسدل الليل ستاره ، فدعت الله بأن يغفر لها ، وأن يعفو عن زلتها حتى تسكن جوارحها فما راعها الا والمعتوه أسفل النافذة يصرخ في صوت سمعه القاصي والداني : افتحي الباب يا حاجة ، حتى نفعل ما فعلناه بالأمس !!



تأملات ساعة غروب

تأملات ساعة غروب

الروح ؟ !!

أشعر أحيانًا أنني قمت بعملية انسحاب إلى داخلى إلى جوهر لا أدركه، !!

ما الذى كسر جسور التواصل بينى وبين العالم من حولي عالم المادة؟ الكائن، الواقع، الميسَّر، الممهد، ما الذي جعلني أغادر هذا كله، لأرتد إلى داخلي، إلى سراديب نفسي !! ما الذي أطفأ هذا الانبهار بما هو كائن !! وحوله إلى قلق الآتي، وتوجس الفجاءة وعذاب اللاموجود !!

هل هو نداء الروح؟! وأين هى؟! وما معالمها؟!

هل هى قبس الحياة النابض داخلي! أم هي هاتف علوي يتواصل مع الجسد، يستعبده، يرهقه؟!

هل هي جنين يعربد داخل الجسد، يقتات أنفاسه ويتشرَّب خلاياه فى رحلة حياتية قبل أن تحين لحظة الميلاد والتحرُّر المقترنة بفناء الجسد!!

العواطف: آه من العواطف!! آه منها جامحة سادرة، هادرة، لا تذر في طريقها شيء فلا تملك إزاءها إلا الاستسلام لقدرك المحتوم!!!

وآه منها حين تتلاشى، تفنى، في بحر الحياة الممتد حتى انكباب الأفق!!!

وآه منها حين تتراكم في هدوء وبرود فتصبح جبالاً من الثلج لا يجدي معها دفء المحاولة، ولا انبعاث الذكرى!!

تسألني عن العواطف، هل تموت؟

العواطف، المشاعر، لا تموت، فقط يموت الجسد.

أما العواطف فهي تيارات تسبح داخل أرواحنا، تشملك، تؤرقك، تحملك فتراك سابحًا في تيارات لا نهائية من السعادة، أو اليأس، تؤرقك، تجتثك، من واقعك الأرضي، إلى انسيابية الماء وجريانه وسريانه عبر أعماقك وخلاياك!!

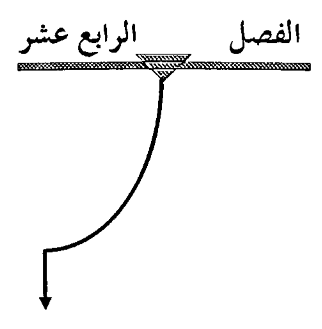
انظر إلى الموجة فى بطن المحيط، تتولد، هادرة، هائجة، عاصفة، رعناء، مجتاحة، ثم تأملها ...

إنها لا تفتأ تهدأ شيئًا فشيئًا حتى تصل إلى الشاطئ وكأنها مسافرٌ يريد أن يستريح من عناء السفر وإعياء الرحلة، فما هى إلا أن تستلقي على الشاطئ جسدٌ بلا روح!!

هكذا مشاعرنا، تولـد صارخـة، هـادرة، عاصفـة، تشـملك، تسـتلبك، فـلا تستطيع منها فكاكًا، تتشربها حتى النخاع، تسلمها القياد، فتحملـك إلى عـوالم مـن المغامرة، والدهشة، والدفق الانفعالى، والتوهج الحـالم، فـلا تـزال بـك حتـى يعـتريك هدوء المعايشة، وتوهنك رتابة الصحبة!!

ويخبو الوميض شيئا فشيئا، فإما أن تعايش هـذا الانبعـاث الخـافت البـاهت، قانعًا، أو كارهًا أو تطفئ ذلك كله لتعود من جديد إلى ظلام المجهول، وشغف الآتـى الذي لم يولد بعد!!

تخبو المشاعر شيئًا فشيئًا فلا يبقى منها إلا وهجًا خافتًا، يتوارى خلف ضباب النسيان!! تستدعيه أحيانًـا، فينبعـث في إعيـاء وضعـف فـلا يحـرك فيـك سـاكنًا، ولا يشعل في حناياك ذلك الشوق القديم!!



الجلسة النفسية الصامتة

الجلسة النفسية الصامتة

(أنا هنا بجانبك جاهز للمساعدة)

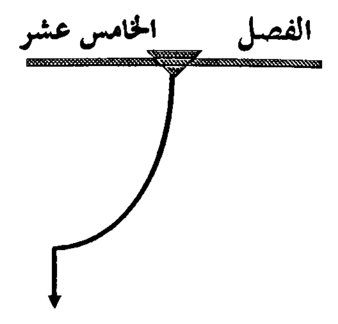
مريضة في الستين من عمرها مات ابنها الوحيد في حادث ومنذ سماعها للخبر وهي لا تستطيع الكلام أو الحركة فأحضرها بعض الأقارب إلى المستشفى وكل مطلبهم أن تتكلم ، وبعد أخذ تفاصيل الأحداث والتاريخ المرضي للمريضة ووصف العلاج الدوائي اللازم بدأت الجلسات النفسية . وبطبيعة الحال فإن الجلسات النفسية تستلزم -في الأحوال العادية- حواراً بين المريض (أو المريضة) والمعالج ، ولكن في هذه الحالة فإن هذا الحوار اللفظي غير ممكن فلم يكن هناك بد من أن يلجأ المعالج إلى التواصل غير اللفظي (Nonverbal communication) حيث كانت المريضة مسترخية على السرير والمعالج يقضي وقت الجلسة (٣٠-٤٥دقيقة) بجوارها لا يتكلم ولا يضغط على المريضة كي تتكلم وإنما ينظر اليها في مودة نظرات مطمئنة ويبعث اليها برسالة غير لفظية مفادها " أنا هنا بجانبك جاهز للمساعدة " وأثناء هذه الفترة طمأن المعالج أهل المريضة بأنها سوف تتكلم وتتحرك ولكن بعد وقت يسمح باستعادة هذه الوظائف وأنه لا يوجد مرض عضوي مثل الشلل مثلاً (وهو ما كان يخشاه أهل المريضة) وبهذا خفف من حدة قلق الأقارب ومن استعجالهم لكلام وحركة المريضة وطالبهم بعدم الضغط عليها لكي تتكلم أو تتحرك قبل الأوان .

وقد مرت ثلاث جلسات صامتة تماماً ، وفي الجلسة الرابعة وجد المعالج علامات الرضا والتسليم ترتسم على وجه المريضة فانتهز هذه الفرصة وطلب من المريضة أن تحاول أن تردد وراءه كلمة "الحمد لله" وراح يقول هذه الكلمة بشكل هادئ والمريضة تومئ برأسها معلنة موافقتها ومتأسفة لعجزها عن ترديد الكلمة بلسانها ، ولكن شيئاً فشيئاً بدأت حركة خفيفة تظهر على شفتي المريضة وكأنها تكرر "الحمد لله" ولكن بدون صوت واكتفى المعالج بهذه النتيجة في الجلسة الرابعة وطلب منها محاولة ترديد هذه الكلمة في داخلها إلى أن تتمكن من نطقها (وكان هذا بمثابة الواجب المنزلي المكلفة به في الفترة الفاصلة بين الجلسة الرابعة والجلسة الخامسة) ، وطلب من المريضة أن تحاول الجلوس وساعدها على ذلك وأن تحاول تحريك يديها ففعلت ولكن ببطء شديد .

وجاءت في الجلسة الخامسة تمشي على رجليها وذكر مرافقوها أنها كانت تردد كلمة الحمد لله في اليومين السابقين ثم بدأت تتحرك حركة بسيطة ومتدرجة في تلك الفترة إلى أن استطاعت أن تمشي مستندة على شخصين وفي هذه الجلسة حاول المعالج أن يشجع المريضة على أن تتحدث ، فجاءت كلماتها بطيئة ومشحونة بقدر هائل من الحزن العميق ، ولكنها كانت تردد من وقت لآخر كلمة الحمد لله وكأنما أصبحت هذه الكلمة دعامة تستند اليها ، أو شيئاً تخفف به من مرارة الحزن التي تملأ نفسها .

وفي الجلسات التالية كان المعالج يحترم فترات الصمت التي تسود هذه الجلسات ويبعث خلالها نفس الرسائل المطمئنة والودوده " أنا هنا بجانبك جاهز للمساعدة "، وفي الجزء الأخير من الجلسه يحاول مساعدتها على أن تمشي بضع خطوات في الحجرة بمساندة بسيطة منه وكانت هي تنظر اليه بامتنان وهو يفعل ذلك.

ولما كان المعالج قريباً من سن ابنها المفقود ، فقد بدأ حنان الأم يتدفق منها نحوه وأصبحت تحاول إنجاح مهمته العلاجية في مساعدتها على الشفاء والعودة للحياة الطبيعية برغم فداحة المصيبة ، وكانت في كثير من الأحيان تقول "ادع لي يا بني أن يمنحني ا لله الصبر على ما أصابني "



يوميات امرأة ثكلى

يوميات امرأة ثكلى

***كانت لدي صديقة لديها تسعة أطفال ، وذات يـوم ذهبـت إلى زيـارة والدتهـا ، ولكثرة أولادها كان وجودهم في مكان واحد من الأمور النادرة ، وإنما هم مبعـثرون بين بيت الأسرة وبيت الجدة للوالد ، وبيت الجدة لأم ، وهكذا ، وذات يوم ذهبـوا لزيارة الجدة ، وفي الطريق نام الطفل الصغير على الكرسي الخلفي ، ونـزل الأبنـاء والأم ، وقد نسيت أن طفلاً لازال في الكرسي نائمـاً ، وكـان في اعتقادهـا أنـه عنـد جدته الأخرى ، ولما كانت المنطقة مهجورة ، فلم يُكتشف إلا في الصباح ، وهو جثة هامدة.

***نادى أحمد على والدته أن تنزلِ حتى يخبرها بالرسالة التي جاء بها من عند عمتـه ،نظر الأب قائلا : والدتك مشغولة يا احمد ، كفاك صراخا ، اصعد السلم ، واخبرنا في هدوء ، ولم يصعد احمد ، ولم يظهر بعد ذلك أبدا ، ولم يعرف أين ذهب ، ولا زال ينادى والدته أن تـنزل حتـى يخبرهـا بالرسـالة ، ولا زالـت تهـرع إلى الأسـفل لعلهـا تستمع إيه !!

*** اجتمعت الأم والضيـوف ، وقضـوا والأسـرة سـهرة سعيدة وودعتهـم طالبـة تكرار الزيارة ، ركبت الأسرة المضيفة السيارة ، ورجـع الأب بالسـيارة إلي الـوراء حتى يتخذ الوجهة الصحيحة ، وفي تلك اللحظة سمع الجميع صوت الارتطام !!

لقد دهست السيارة الطفل الأصغر !! ومن يومها لم يطأ أحد عتبة البيت !!

*** قالت الجدة : ناوليني الرضاعة ، وسوف أتولى إرضاع الطفل ، شهق الطفـل ، وتوقف عن الرضاعة وأيضا عن التنفس !! قالت الأم لزوجها : إما أنا في هذا البيـت ، وإما والدتك !!

*** قالت الأم لابنها المهندس الشاب : استيقظ يا حبيـب مامـا ، اليـوم سـوف يتـم تجريب الآلات الجديـدة في المصنـع قـال الابـن في تكاسـل : أرجـوك يـا أمـي عينـاي مغمضتان ، لا أقوي على فتحها اتركيني ، هناك من سيقوم بذلك بدلا منى !! قـالت

الأم : لابد أن تذهب !! حتى تكون في الصورة!!
قام المهندس الشاب متثاقلاً، ولبس ثيابه في تكاسل وذهب إلى العمل ،
تحلّق الجميع حول الآلة الجديدة ، وانطلقت تدوي بصوت مُرْعِد ، وفي جزء من الثانية اختل الدوران ، وانطلقت اسطوانة ذات حواف حادة ، لتختاره هو من بين الأربعة عشر الواقفين ولتستقر فوق رأسه ، ولتشطره إلى نصفين متساويين كبطيخة حمراء ، ومن يومها ، لم توقظ الأم أبداً أياً من أبنائها !!

***هذا الحمام لم يعد لنا من شاغل الا هو ، اهبط يا بني ، فأختك تريد السفر اليوم، وعليك اصطحابها إلى محطة الأتوبيس

– بدا الابن وكأنه لم يسمعها ، فقد اشترى حديثاً زوجاً من الحمام الهزاز ، وراح يتابع حركاته في سرور ،

– تتابعت صرخات الأم ، وتهديدها للابن فقد ارتدى الجميع ثيابهم ، ولا زال هو على حاله !!

– اشتد صراخها ، فلم يجد بداً من النزول وعيناه لازالتا تتابعان زوج الحمام ، فلم يدر أنه وضع قدمه في الهواء

– ولا زالت الأم تنظر إلى برّاجة الحمام وتنادي ابنها أن يصطحب أخته وأولادها إلى محطة القطار .

***نظرت الأم من النافذة لتعرف مصدر الضجة كانت العاصفة قد قطعت بعض أسلاك الكهرباء الممتدة عبر الشارع

– ولما كان مراقب خطوط الكهرباء قد أسرع بفصل التيار عن البلدة فقد صرخت الجارة في الابن الشاب أن يقوم بإبعاد الأسلاك عن الطريق حتى لا يتعثر بها الأطفال

– ومضى الشاب يلملم الأسلاك على شكل دائرة ، حول ذراعه

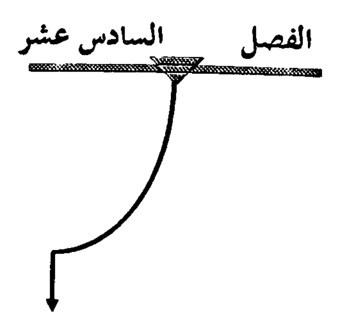
– وفجأة صرخ ، فانخلعت القلوب وعندما نظروا إليه ، كان شيئاً آخر لا يشبه الجسد الآدمي

– وأعرضت الأم عيناها ولم تبصر إلى يومنا هذا

– ورغم ذلك كانت تتعرف على صوت جارتها فتنادي ابنها في فزع وتزجره وتأمره ألا يفعل ما تكلفه.

*** قبل ظهور نتائج الثانوية العامة قال الوالد وهو مزارع بسيط لابنه : الأستاذ هاشم أشار عليّ بالأمس أن تلتحق بكلية التربية الرياضية ، فجسمك – ماشاء

ا لله – قوي ورياضي ،!!
– واجتاز الابن اختبارات القدرات بنجاح ولم يبق إلا اختبار السباحة قال الأب : سأذهب لري الأرز غداً فلتأتِ معي وتتدرب على السباحة في النيل قبالة حقل الأرز.
– جاء الشاب ، وظل يسبح ، وانتهى الأب من ري الحقل ، ورغب أن يظل على الجسر ، ليعود هو وابنه الى البيت .
– أذّن العصر ، قال جارهما أبو ربيع : الصلاة وجبت يا شيخ حمدان ، هيا إلى المسجد القريب ، تراخى الرجل فراح يحثه ، وهو يسرع الخطى ، فلم يجد بُداً من اللحاق به ولما ابتعدوا حانت منه التفاته إلى ابنه فوجده يرفع ذراعاه ويصرخ ، أغثني يا أبي !!
– فلما ذهب إليه لم يظهر له أثر
– وباتت القرية باكية ، وهو ينظر إلى الماء إلى تلك البقعة التي ابتلعت ابنه في ذهول!! وأخيراً في اليوم التالي ، أخرجوا ابنه من الماء !، حملوه على الأعناق كبطل رياضي أحرز البطولة !!
– بينما كان الأب يهرول وراءهم وهو يصفق لابنه البطل !!



عندما يبكى الجسد

عندما يبكي الجسد

جلست على الكرسي يبدو عليها إرهاق شديد ويأس أشد ، ونظرت إلى الأرض مدة ليست بالقصيرة محاولة تهدئة أنفاسها المتلاحقة ثم بدأت بالكلام :

"لا أعرف كيف أبدأ .. وبماذا أشكو ..! ..لا يوجد جزء في جسدي إلا وفيه آلام وأوجاع ففي رأسي غليان وفوران وحرارة وكأن فيه "وابور جاز والع" .. وطاسة رأسي كأنها مغطاة بطوق من الحديد الساخن ..ورقبتي تؤلمني ..وأكتافي كأنني أحمل فوقها أكياس من الرمل ..وآلام شديدة في ظهري مثل " طلق الولادة " .. وتقلصات في بطني ولا أستطيع هضم الطعام ، وأشعر بحموضة في معدتي ، ومغص في جنبي .. وحرقان في البول ، وأريد أن أذهب للحمام مرات عديدة طوال اليوم ..والبراز أحياناً أصاب بإمساك شديد لعدة أيام ، وأحياناً يعقبه إسهال شديد .. وأكثر ما يضايقني هو صعوبة التنفس ، فأنا أشعر أن الهواء لا يدخل صدري وأنني لذلك أختنق وربما أموت ..شعور فظيع ..وأصاب أحياناً بصهد في بطني وصدري ويطلع على وجهي فيحمر وجهي وأتصبب عرقاً ، ويتبع ذلك برودة شديدة في كل جسدي . ونسيت أن أقول لك أنني أعاني من آلام في المفاصل في يداي ورجلاي ولم تفد فيها أي مسكنات أو محاولات للعلاج الطبيعي ..وأعاني أيضاً من تنميل وخدلان في أطرافي .. وأشعر برعشة داخلية في جسمي لا يراها أحد ولكني أحس بها وكأن عظمي يرتعش " .

ثم مدت يدها لتفتح حقيبة كبيرة وتخرج منها أعداداً كبيرة من التحاليل والأشعات والوصفات الطبية ألقتها على المكتب بلا اكتراث وهي تقول : "لم أترك تحاليل أو أشعات إلا وأجريتها .. ولم أترك تخصصاً في الطب إلا وذهبت اليه .. حتى الدجالين والمشعوذين ذهبت اليهم بحثاً عن حل رغم أنني أعلم أن هذا حرام .. ولم أجد راحة حتى الآن " .

هذا هو ملخص حالة السيدة "س" التي تبلغ من العمر خمسين عاماً ، والتي تركها زوجها وسافر للعمل بالخارج منذ عشرين سنة يأتي خلالها كضيف لمدة شهر كل سنتين ..ولها سبعة من الأبناء والبنات تزوجوا جميعاً ويعيشون بعيداً عنها ، ولم يبق معها إلا ابنها الأصغر وهو فاشل في دراسته ومدلل وكثير الطلب للمال ومثير للمشاكل ، وكثيراً ما تغضب منه وتصرخ فيه بعصبية شديدة ، ولكنها تعود فتندم وتعطيه ما يريد .

هذه السيدة ثبت من التحاليل والأشعات والمناظير الكثيرة التي أجرتها أنها "سليمة تماماً" .. وكان الأطباء في كل مرة يهنئونها بأن الفحوصات "سليمة تماماً" ولكنها كانت تشعر في كل مرة بإحباط أكثر ، فهي كما تقول "أدرى بنفسها" .. والآلام التي تشكو بها ليست وهماً ولا خيالاً ..بل انها كانت تشعر بالغضب من الطبيب حين يقول لها "انت معندكيش حاجة".

وبعد سنوات طويلة من رحلة المرض نصحها أحد الأطباء أن "تستشير" طبيباً نفسياً ..فتذكرت أن الطب النفسي هو التخصص الوحيد الذي لم تذهب إليه ..!!ولا تدري لماذا ؟.. ربما لأنها تعتقد أن المجانين فقط هم زبائن الأطباء النفسيين ..أو ربما لأنها لم تشعر باضطراب نفسي واضح .. صحيح أنها تمر بلحظات من الضيق والزهقان .. وأن نومها مضطرباً وأحلامها أغلبها مفزعة وأغلبها مع الأموات في القبور .. وأنها لا تطيق الجلوس مع الناس كثيراً ، ولا تحتمل أي صوت عال بجوارها ..

كل هذا تشعر به ولكنها تعتقد أن هذه أشياء طبيعية خاصة في ظروفها التي عاشتها محرومة من زوجها المسافر دائماً والمسئوليات الهائلة التي تحملتها في تربية أولادها وبناتها (وخاصة تربية الذكور في غياب الأب) ..وأخيراًذلك الصراع المرير الذي تعيشه مع الابن الأصغر المدلل الفاشل (آخر العنقود وآخر ما تبقى لها في الحياة) ، وتذكرت لحظات الألم التي عاشتها وحيدة وزوجها يرفض الرجوع بحجة أنه يوفر للأسرة متطلباتها من المال ، وأنه لا يملك عملاً في بلده .. ولكنها كانت تشعر أن كلامه غير صحيح وأنه قد استراح لهذا الوضع ، بل كانت تشعر أن سفره في الحقيقة ليس الا هرباً منها ومن مسئولية الأولاد .. وكانت هذه المشاعر تؤذي أنوثتها المهجورة وتجرحها . وتذكرت لحظة فراق كل ابن وكل بنت عند الزواج لأنها كانت تعرف أن تلك نهاية العلاقة بينها وبين ابنها أو ابنتها .. وكانت ظنونها دائماً تتحقق ، فتقل الزيارات ، وتكثر الاعتذارات : "يا ماما أنا مشغول" "يا ماما جوزي مش عايزني أخرج من البيت " .. "........" وبدأت مشاعر الفقد والإحباط والحزن تتفجر بداخلها منذ اللحظة التي أشار عليها الطبيب الباطني فيها بأن تستشير طبيباً نفسياً .. وراحت تتخيل أنها جالسة أمام الطبيب ، أو مستلقية على أريكة (كما يفعلون في التليفزيون) ، وأنها راحت تحكي له كل ما حدث لها

وتبكي بكاءاً مراً من هجر الزوج وذبول معالم أنوثتها دون أن تستمتع بها ، وجحود أبنائها .. بل الأغرب من ذلك أنها بدأت تتذكر قسوة أبيها عليها وكيف كان يضربها لأتفه الأسباب ، وتتذكر تفضيل أمها لإخوتها الذكور عليها .. وتعجبت كيف نشطت ذاكرتها لتستعيد كل هذه الأحداث الحزينة ، وراحت تبكي بكاءاً مراً لساعات طويلة وكأن بركاناً من الحزن والغضب تفجر بداخلها .. وأحست بعد البكاء بشيء من الراحة لم تشعر به من زمن طويل .

وأعجبتها الفكرة وراحت تتصل بأحد أقاربها وهو طبيب صيدلاني تسأله عن اسم طبيب نفسي ..فانزعج للوهلة الأولى وقال:"خير والعياذ با لله ؟!".. وبعد حوار طويل نصحها بأن لا تذهب لأنها سوف تدخل في دوامة المهدئات والمنومات والمنشطات ..الخ . ولكنها أصرت على الذهاب بعد تفكير طويل ، فهي لا تخشى الدخول في الدوامة لأنها قد دخلتها بالفعل من قبل ، بل وأصبحت في قلب الدوامة ..وقد اقتنعت أن ما لديها لابد وأن يكون "حالة نفسية" خاصة بعد فشل كل العلاجات العضوية .

وظلت في الجلسات النفسية الأولى تبكي معظم الوقت وتتذكر وتبكي ، وكلما بكت أكثر تذكرت أكثر ..فبكت أكثر ..وكانت تشعر بعد كل جلسة ببعض الضيق لأنها تذكرت أحداثاً مؤلمة كانت قد نسيتها ، ولكنها كانت تلاحظ أن آلام الجسد تقل تدريجياً .. ومما أراحها أن الطبيب النفسي كان يسمعها ويتعاطف معها بصدق ولا يميل كثيراً إلى كتابة الأدوية المهدئة أو المنومة .. وكل ما أعطاها إياه هو مضاد للاكتئاب فقط شعرت بالضيق منه في البداية ولكنها استراحت لأثره فيما بعد .

هذه الحالة مثال لكثير من حالات الاكتئاب النفسي (وأحياناً القلق النفسي) الذي لا يظهر في صورة صريحة ، وإنما يظهر في صورة أعراض جسمانية ، فكأن الجسد يبكي بلغته الخاصة نيابة عن النفس الحزينة ، ولكي يتوقف بكاء الجسد (آلامه) فلابد أن نداوي جراح النفس الحزينة.

المراجع العربية

- القرآن الكريم، مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف – المدينة المنورة (طبعة ١٤١٦هـ) .
- العقاد ، عباس محمود (٢٠٠٠) المرأة فى القرآن . الهيئة المصرية العامة للكتاب – طباعة مكتبة الأسرة عام ٢٠٠٠ – القاهرة .
- القرضاوى ، يوسف (١٩٩٨) . فتاوى معاصرة ، الجزء الأول ، الطبعة السابعة – دار الوفاء للطباعة والنشر – المنصورة .
- المودودى ، أبو الأعلى (١٩٤٣) . حقوق الزوجين . تعريب أحمد إدريس – مكتبة القرآن – القاهرة
- الحسينى ، أيمن (٢٠٠٢) . الموسوعة الصحية للمرأة العصرية (دليل طبى لمتاعب المرأة الصحية والنفسية فى مختلف الأعمار) . الهيئة المصرية العامة للكتاب – طبعة مكتبة الأسرة ٢٠٠٢ .
- الحنفى ، عبد المنعم (١٩٩٢) . الموسوعة النفسية الجنسية . الطبعة الأولى ، مكتبة مدبولى ، القاهرة .
- أمين ، قاسم (١٩٠٠) . المرأة الجديدة . مؤسسة أخبار اليوم – عدد ٣٠٢ ديسمبر ١٩٨٩ .
- أنيس ، إبراهيم وآخرون (١٩٨٠) . المعجم الوجيز طبعة ٣ خاصة بوزارة التربية والتعليم – القاهرة .
- حافظ ، أحمد خيرى (١٩٩٤) . أزمة منتصف العمر . كتاب اليوم الطبى – عدد ١٤٦ – تصدر عن دار أخبار اليوم – القاهرة .
- سابق ، السيد (١٩٨٧) . فقه السنة . المجلد الأول – الطبعة الثامنة ، دار الكتاب العربى ، بيروت .
- صادق ، عادل (بدون تاريخ) . امرأة فى محنة . كتاب اليوم الطبى – عدد ١٤٤ – دار أخبار اليوم – القاهرة
- صادق ، عادل (١٩٩٨) . متاعب الزواج . كتاب اليوم – قطاع الثقافة ، دار أخبار اليوم – القاهرة.
- مجمع اللغة العربية (٢٠٠٠) . المعجم الوجيز . طبعة خاصة بوزارة التربية والتعليم .
- نظير ، وليم (١٩٦٥) . المرأة فى تاريخ مصر القديم . دار القلم – القاهرة .

المراجع الأجنبية

- American Psychiatric Association (1994). Diagnostic and Statistical Manual, 4th. edition.

- Ashton, H. (1991). Psychotropic Drug Prescribing For Women. British J. of Psych. , 158 (Suppl. 10), 30 - 35.

- Backstrom, T and Hammarback, S (1991). Premenstrual Syndrome - Psychiatric or Gynecological Disorder? Annals of Medicine 23 : 625 - 633.

- Crimlisk, H and Welch, S (1996). Women and Psychiatry. British Journal of Psychiatry, 169, 6-9.

- Jenkins, R (1985). Sex Differences in Minor Psychiatric Morbidity. A survey of a homogenous population. Social Science and Medicine, 20, 887-899.

- Kaplan, H, Sadock, B and Grebb, J (1994). Mood Disorders. In Synopsis of Psychiatry, 7th. editions, Williams and Wilkins, Baltimore, Maryland.

- Kumar, R; Marks, M; Wieck, A et al (1993) Neruroendocrine and Psychosexual Mechanisms in Post-partum Psychosis. Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry, 17, 571-579.

- Neugarten, B (1994). Male and Female Climacterium. In Synopsis of Psychiatry, 7th. edition, Williams and Wilkins, Baltimor, Maryland.

- Paykel, E (1991). Depression in Women. British J. of Psych., 158 (Supp.10), 22-29.

- Pearce, J; hawton, K and Blake, F (1995). Psychological and Sexual Symptoms Associated With the Menopause And The Effects Of Hormone Replacement Therapy. British J. of Psych., 167, 163-174.

- Scott, J (1988). Chronic Depression. British J. of Psych., 153, 287-297.

فهرس الموضوعات

الصفحة

الصفحة

صدر للمؤلف

١-العلاج النفسى فى ضوء الإسلام ١٩٩٠ - دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع.

٢-الصحوة الإسلامية (دراسة نفسية) ١٩٩٢ - دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع.

٣-العلاج الشعبى والطب النفسى: صراع أم وفاق ١٩٩٤ - أورفو للطباعة.

٤-المدمن بين مستويات اللذة والألم ١٩٩٥ - أورفو للطباعة.

٥-المخدرات والجنس ١٩٩٥ - أورفو للطباعة.

٦-الصحة النفسية للطفل ١٩٩٩ - القبطان للطباعة والنشر.

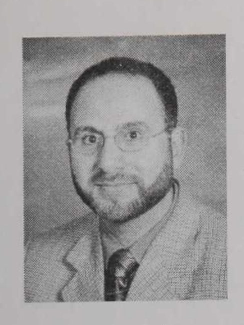
٧-النوم والأحلام ٢٠٠١ - دار اليقين للنشر والتوزيع.

٨-سيكولوجية الصهيونية ٢٠٠١ - البيطاش سنتر للنشر والتوزيع.

٩-مستويات النفس، ٢٠٠٢ - الملتقى المصرى للإبداع والتنمية.

١٠-سيكولوجية الدين والتدين ٢٠٠٢ - البيطاش سنتر للنشر والتوزيع.

هذا الكتاب



* يناقش سيكولوچية المرأة فى كل حالاتها : وهى طفلة، وهى مراهقة، وهى أنثى ناضجة، وهى حامل، وهى نفساء، وهى أم أو وهى عقيم. ويعطينا هذا مفاتيح لألغاز كثيرة حول المرأة وتزيل الكثير من الغموض الذى يلفها

* يعرض للإضطرابات النفسية المختلفة التى تصيب المرأة وكيفية حدوثها وطرق علاجها، فهو يتحدث عن الإكتئاب، وعن إضطرابات ما قبل الدورة الشهرية، وإضطرابات ما بعد الولادة وما بعد الولادة وما بعد انقطاع الدوره، والإضطرابات النفسية جسدية الشكل، والهيستريا والمرأة المسترجلة... الخ.

* يجسد لقطات من العيادة النفسية وضعت بصورة مكثفة لكى تعطى رسالة لمن يهمه الأمر (فعلاً) كى يعرف احتياجات ومعاناة المرأة التى أوصت الأديان بالبر بها والحنو عليها فى مراحل عمرها المختلفة.

والله ولي التوفيق

الناشر
الملتقى المصرى للإبداع والتنمية



الاسكندرية
ت: ٤٨٤١٤٦٩
٤٣٥٢٣١٩